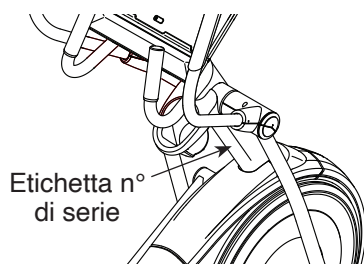


PRO-FORM[®]

CARBON EL

Modello n° PFEL55925-INT.0
N° di serie _____

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



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

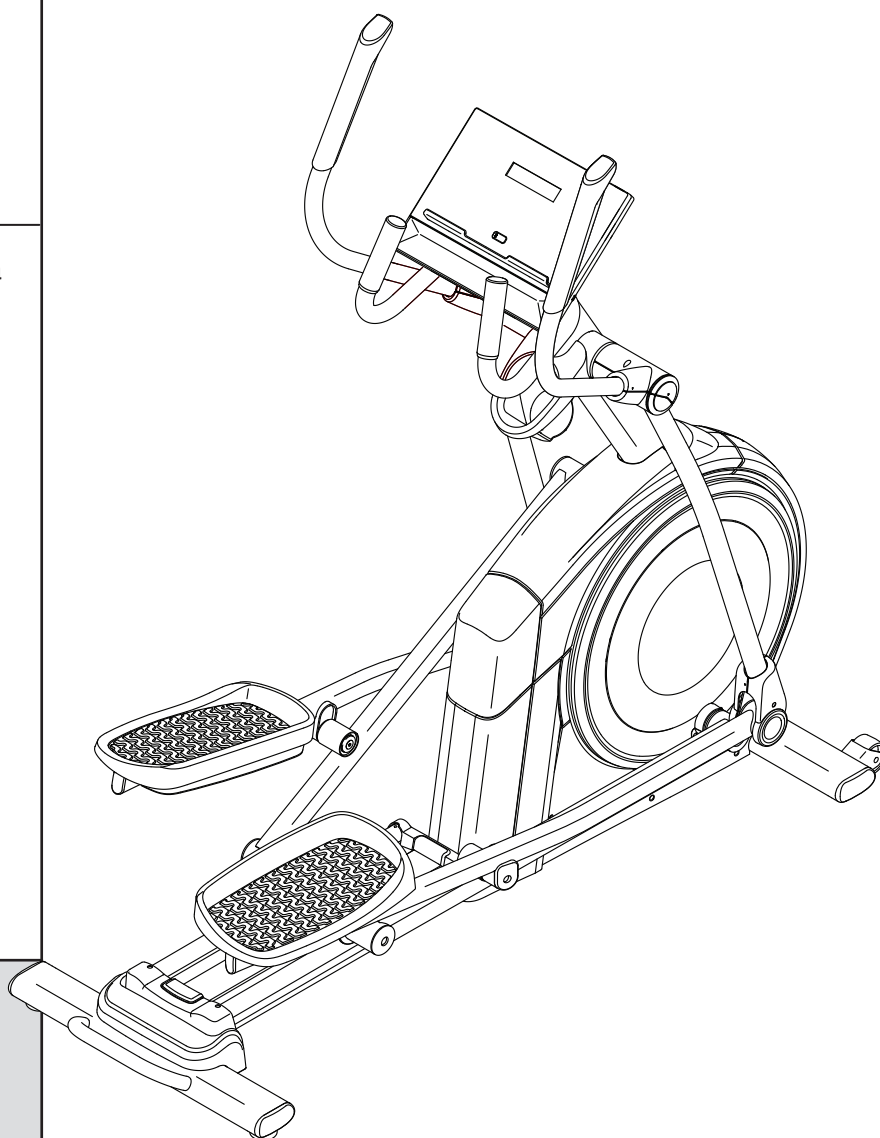
Telefono: 848 35 00 28

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

ATTENZIONE

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

MANUALE D'ISTRUZIONI

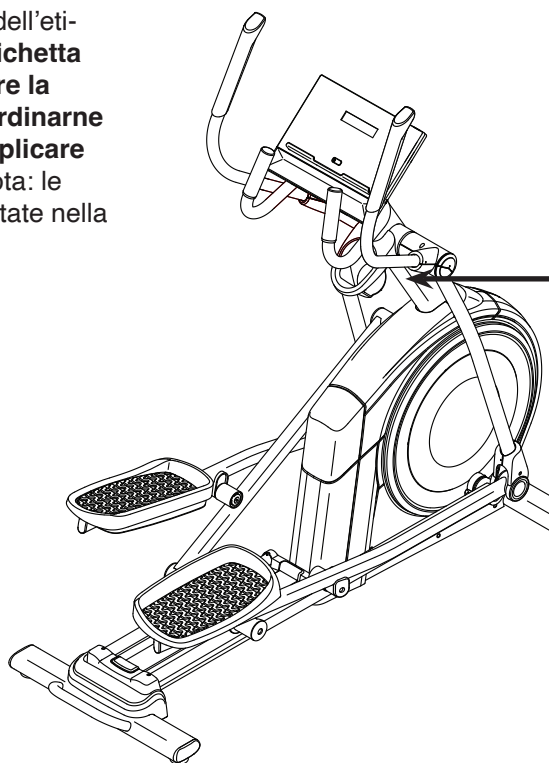


INDICE

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA.....	2
PRECAUZIONI IMPORTANTI.....	3
PRIMA DI INIZIARE.....	4
TABELLA IDENTIFICATIVA PEZZI.....	5
MONTAGGIO.....	6
USO DELL'ATTREZZO ELLITTICO.....	16
USO DELLA CONSOLLE.....	18
MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI.....	25
GUIDA AGLI ESERCIZI.....	27
ELENCO PEZZI.....	31
DISEGNO ESPLOSO.....	33
ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO.....	Retrocopertina
INFORMAZIONI PER IL RICICLAGGIO.....	Retrocopertina
DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ UK/EU.....	Retrocopertina

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA

Questo disegno illustra la/le posizione/i dell'etichetta/e di avvertenza. **Se manca un'etichetta o se è 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 potrebbe provocare lesioni gravi.
- Leggere il manuale d'istruzioni prima dell'uso e attenersi a tutte le avvertenze e le istruzioni.
- Non consentire ai bambini l'uso o la sosta nelle vicinanze.
- Non adatto nei casi in cui si richiede un elevato grado di precisione.
- Utilizzare sempre su una superficie piana.
- I pedali continuano a girare quando si smette di pedalare.
- I pedali che continuano a girare possono provocare lesioni.
- Ridurre la velocità della pedalata in modo controllato.
- Arrestare i pedali e fare attenzione quando si sale e si scende.
- Il peso dell'utente non deve superare i 125 kg.
- Sostituire questa etichetta se risulta danneggiata, illeggibile o mancante.

PROFORM e IFIT sono marchi registrati di iFIT Inc. App Store è un marchio di Apple Inc., registrato negli Stati Uniti e in altri paesi. Android e Google Play sono marchi di Google LLC. Il marchio denominativo e i loghi Bluetooth® sono marchi registrati di proprietà di Bluetooth SIG, Inc. e ogni uso è soggetto a licenza. IOS è un marchio o un marchio registrato di Cisco negli Stati Uniti e in altri paesi e ogni uso è soggetto a licenza.

PRECAUZIONI IMPORTANTI

⚠ AVVERTENZA: per ridurre il rischio di incidenti gravi, leggere tutte le precauzioni e le istruzioni importanti contenute nel presente manuale nonché tutte le avvertenze riportate sull'attrezzo ellittico prima di iniziare a utilizzarlo. IFIT declina ogni responsabilità per lesioni personali o danni a beni subiti a causa o mediante l'uso di questo prodotto.

1. È responsabilità del proprietario accertarsi che tutti gli utenti dell'attrezzo ellittico siano opportunamente informati di tutte le precauzioni.
2. Tenere sempre l'attrezzo ellittico lontano dalla portata di minori di 16 anni e di animali domestici.
3. Consultare il fornitore di servizi sanitari prima di iniziare un qualsiasi programma di allenamento. Questa precauzione è di particolare importanza per persone di età superiore ai 35 anni o con problemi di salute preesistenti.
4. Consultare il fornitore di servizi sanitari prima di iniziare o continuare un qualsiasi programma di allenamento durante la gravidanza. Utilizzare l'attrezzo ellittico come indicato dal proprio fornitore di servizi sanitari.
5. L'attrezzo ellittico non può essere utilizzato da persone con ridotte capacità motorie, sensoriali e mentali o da persone senza esperienza e competenza a meno che un responsabile della loro sicurezza le controlli o le abbia istruite sull'uso dello stesso.
6. Utilizzare l'attrezzo ellittico esclusivamente attenendosi alle istruzioni contenute nel presente manuale.
7. L'attrezzo ellittico è indicato esclusivamente per l'uso domestico. Non utilizzare l'attrezzo ellittico in ambiente commerciale, istituzionale o in un noleggio.
8. Tenere l'attrezzo ellittico al coperto, lontano dall'umidità e dalla polvere. Non posizionare l'attrezzo ellittico in un garage, in una veranda coperta o vicino all'acqua.
9. Posizionare l'attrezzo ellittico su una superficie piana, con almeno 0,9 m di spazio davanti e dietro e 0,6 m ai lati. Posizionare un tappetino sotto l'attrezzo ellittico, al fine di proteggere il pavimento o la moquette.
10. Controllare e serrare regolarmente tutti i pezzi ogni volta che si utilizza l'attrezzo ellittico. Sostituire immediatamente eventuali pezzi usurati. Utilizzare esclusivamente pezzi forniti dal fabbricante.
11. Collegare sempre l'alimentatore nell'attrezzo ellittico prima di inserirlo in una presa a muro.
12. L'attrezzo ellittico non deve essere utilizzato da persone di peso superiore a 125 kg.
13. Durante gli esercizi indossare indumenti opportuni; non indossare indumenti larghi tali da poter rimanere impigliati nell'attrezzo ellittico. Durante l'allenamento indossare sempre scarpe da ginnastica per proteggere i piedi.
14. Impugnare i manubri interni o i manubri esterni quando si sale, scende o si utilizza l'attrezzo ellittico. Prima di salire o scendere, portare i pedali in posizione di arresto con il pedale sul lato di salita o discesa nella posizione più bassa.
15. L'attrezzo ellittico non è dotato di ruota libera; i pedali continueranno a muoversi fino all'arresto del volano. Ridurre la velocità di pedalata in modo controllato.
16. Mantenere la schiena dritta durante l'uso dell'attrezzo ellittico; evitare di inarcare la schiena.
17. Un allenamento eccessivo può provocare lesioni gravi o la morte. Qualora si manifestino vertigini, mancanza di fiato o dolore durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e iniziare il defaticamento.

PRIMA DI INIZIARE

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

Nell'interesse dell'utente, si consiglia di leggere attentamente il presente manuale prima di utilizzare l'attrezzo ellittico. 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 (consultare la copertina del presente manuale).

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

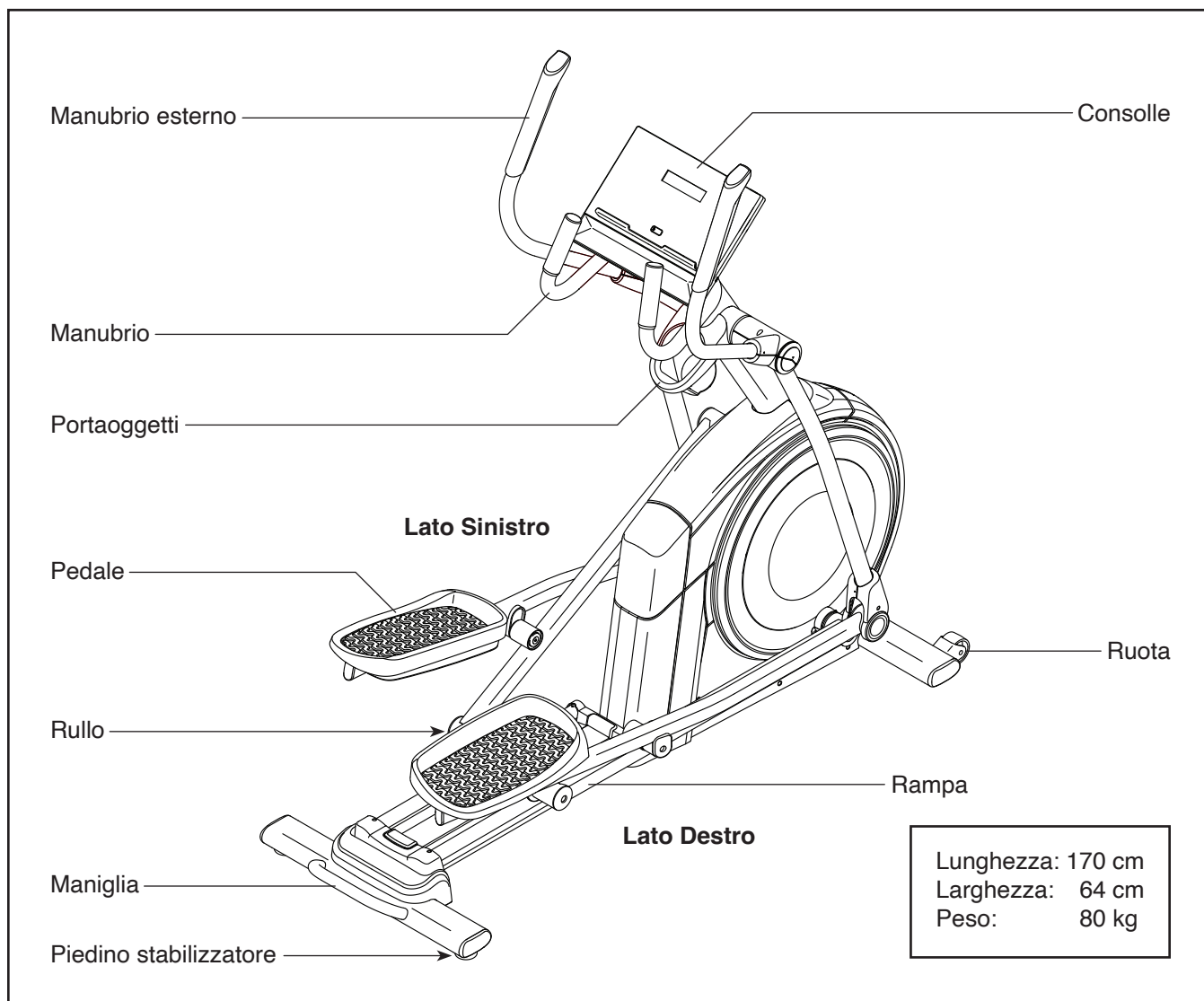
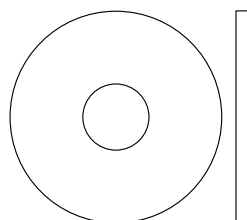
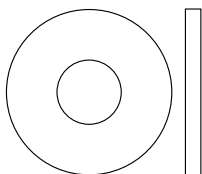


TABELLA IDENTIFICATIVA PEZZI

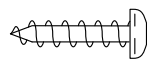
Utilizzare i disegni delle parti sottostanti per identificare le parti piccole utilizzate nel montaggio. Il numero tra parentesi sotto ciascun disegno si riferisce al numero di riferimento del pezzo, come da ELENCO PEZZI alla fine del presente manuale. La quantità utilizzata per il montaggio viene indicata 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.



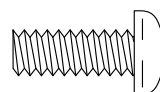
Rondella M8 x
28mm (97)–2



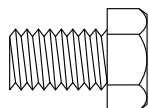
Rondella M8 x
22mm (13)–2



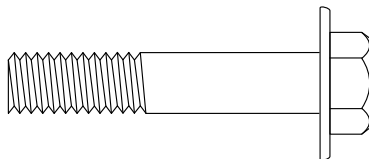
Vite M4 x 16mm
(101)–12



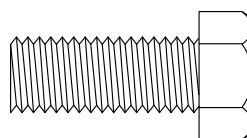
Vite M6 x
16mm (117)–4



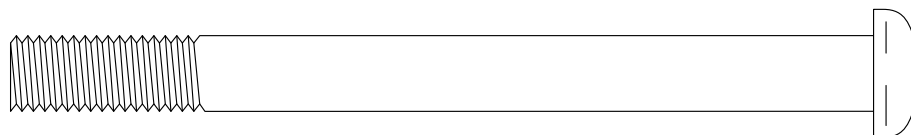
Vite M8 x
13mm (82)–4



Vite M8 x 41mm
(96)–4



Vite M10 x
25mm (92)–2



Vite M10 x 115mm
(104)–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 di tutte le fasi di montaggio.
- I pezzi di sinistra sono contrassegnati con "L" o "Left" e quelli di destra con "R" o "Right".
- Il montaggio può essere completato con gli attrezzi in dotazione. Nota: l'uso di un mazzuolo in gomma (non in dotazione) potrebbe agevolare l'operazione. Tuttavia, fare attenzione a non rompere le parti in plastica con il mazzuolo in gomma. Conservare gli attrezzi in dotazione. Uno o più degli attrezzi può rivelarsi necessario per appor- tare delle regolazioni in futuro.
- Al fine di evitare danni ai componenti, non uti- lizzare attrezzi alimentati elettricamente per il montaggio.

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

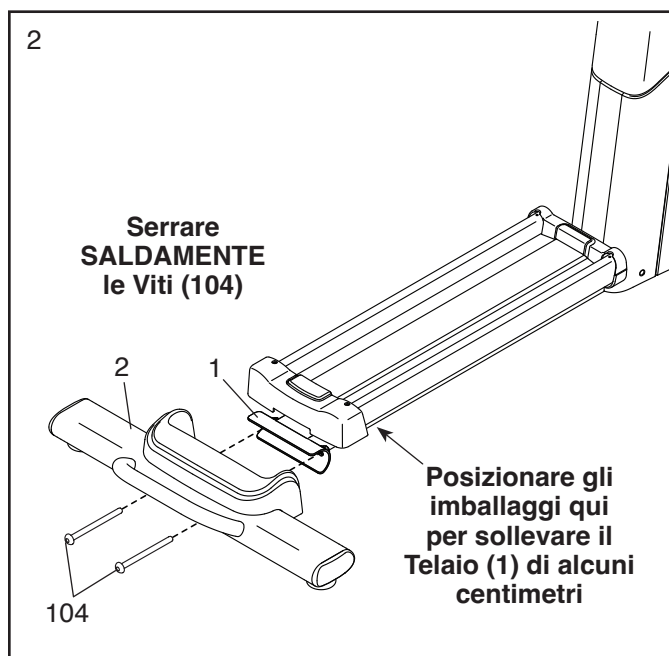
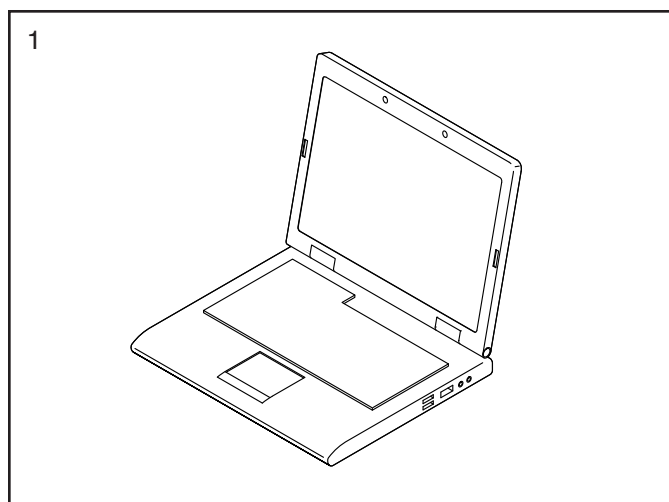
- registra il prodotto
- attiva la garanzia
- assicura il supporto cliente privilegiato in caso serva assistenza

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. Con l'aiuto di una seconda persona, posizionare parte del materiale d'imballaggio (non raffigu- rato) sotto la parte posteriore del Telaio (1) per sollevarlo di alcuni centimetri. **Chiedere all'al- tra persona di reggere l'attrezzo ellittico per evitare che si capovolga mentre si completa questa fase.**

Poi, fissare lo Stabilizzatore Posteriore (2) con due Viti M10 x 115mm (104); **serrare SALDAMENTE le Viti.**

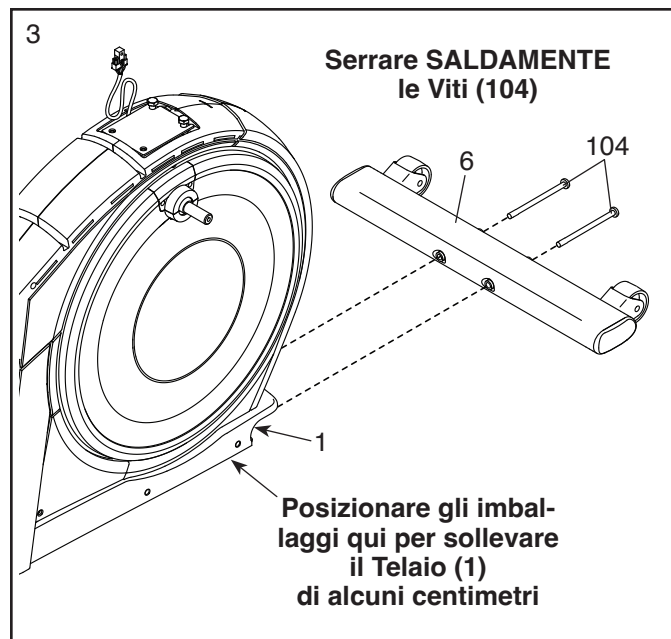
Quindi rimuovere da sotto il Telaio (1) il materiale d'imballaggio.



3. Con l'aiuto di una seconda persona, posizionare parte del materiale d'imballaggio (non raffigurato) sotto la parte anteriore del Telaio (1).

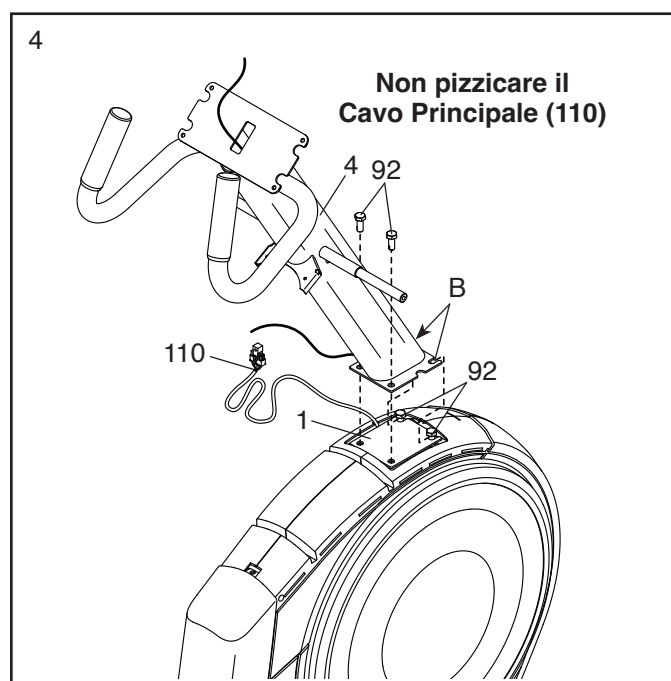
Quindi orientare lo Stabilizzatore Anteriore (6) **in modo tale che le ruote si trovino sul davanti e siano rivolte verso il pavimento**. Fissare lo Stabilizzatore Anteriore con due Viti M10 x 115mm (104); **serrare SALDAMENTE le Viti**.

Quindi rimuovere da sotto il Telaio (1) il materiale d'imballaggio.



4. **Non pizzicare il Cavo Principale (110).** Con l'aiuto di una seconda persona inserire le sedi (B) presenti nel Montante (4) sulle due Viti M10 x 25mm (92) premontate sul Telaio (1); **non rimuovere le Viti**.

Fissare il Montante (4) con altre due Viti M10 x 25mm (92). **Non serrare le Viti in questa fase.**



5. Individuare la fascetta cavo (C) nel Montante (4).

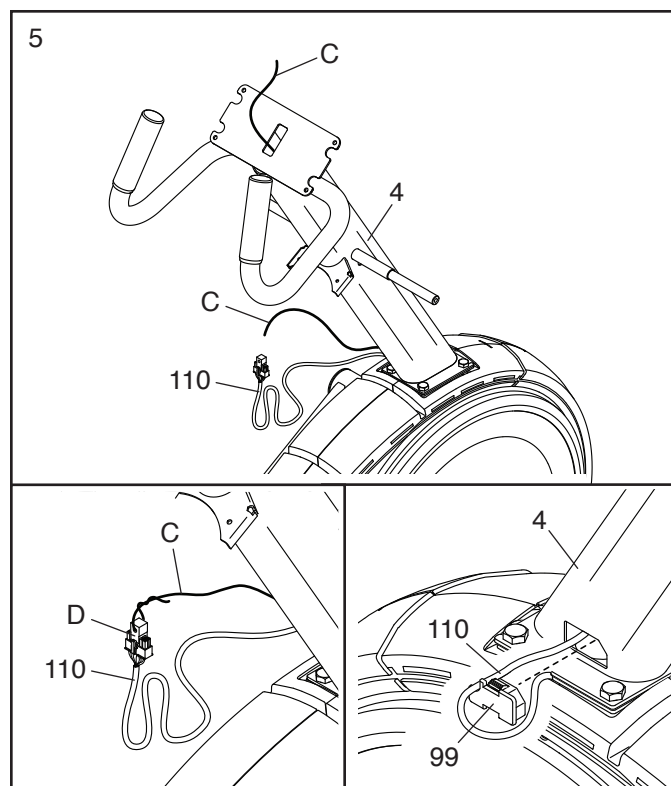
Vedere il disegno nel riquadro a sinistra.

Fissare l'estremità inferiore della fascetta cavo (C) al passacavo (D) presente sul Cavo Principale (110).

Infine, tirare l'estremità superiore della fascetta cavo (C) finché il Cavo Principale (110) è inserito completamente nel Montante (4).

Vedere il disegno nel riquadro a destra.

Dirigere il Cavo Principale (110) nella tacca presente sul Gommino di Protezione (99) come indicato e poi premere il Gommino di Protezione nel Montante (4).

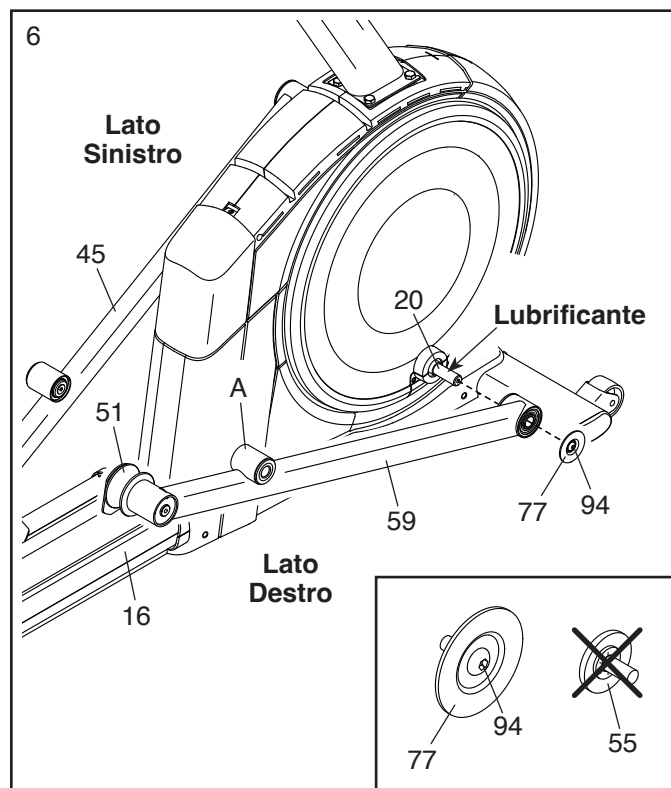


6. Applicare un sottile strato di lubrificante in dotazione sulla Pedivella destra (20) utilizzando una bustina di plastica per evitare di sporcarsi le dita.

Successivamente, identificare il Braccio Rullo Destro (59) e **orientarlo in modo tale che il tubo saldato (A) si trovi sulla parte superiore e il Rullo (51) sia rivolto verso l'attrezzo ellittico**. Inserire il Braccio Rullo Destro sull'asse della Pedivella destra (20) e **fissare il Rullo sul Binario (16)**.

Fissare il Braccio Rullo Destro (59) con una Vite M8 x 20mm (94) e un Copri Movimento Centrale Grande (77). Nota: la Vite è premontata al Copri Movimento Centrale Grande. **IMPORTANTE: non utilizzare l'Anello Sottovite Piccolo (55) in questa fase.**

Ripetere questa operazione per il Braccio Rullo Sinistro (45) sulla parte sinistra dell'attrezzo ellittico.



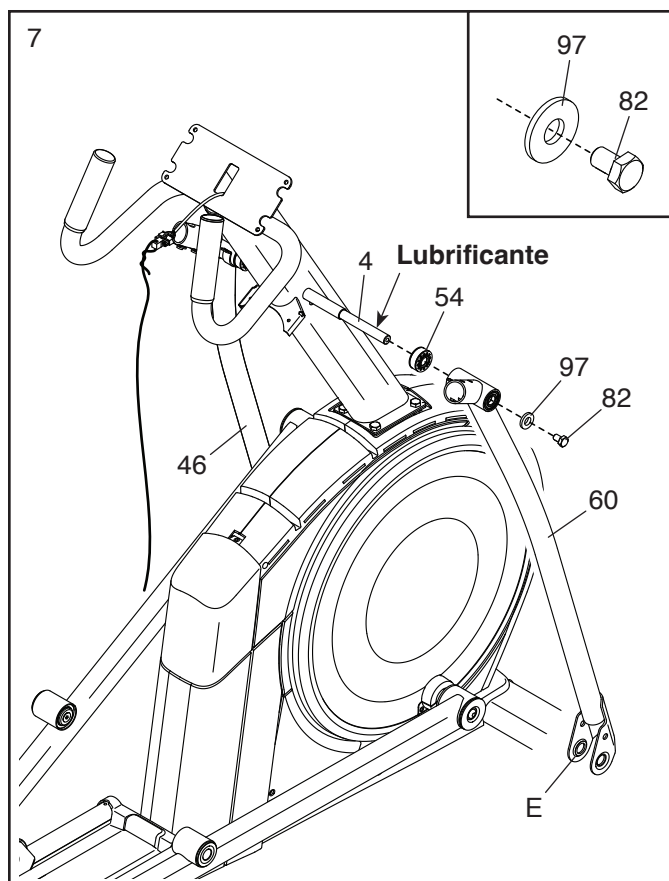
7. Applicare un sottile strato di lubrificante all'asse sul lato destro del Montante (4).

Inserire poi un Distanziatore Perno (54) sull'asse.

Quindi, identificare il Montante Manubrio Esterno Destro (60), **orientarlo in modo tale che la staffa (E) si trovi sul lato indicato**, e inserirla nell'asse.

Fissare il Montante Manubrio Esterno Destro (60) con una Vite M8 x 13mm (82) e una Rondella M8 x 28mm (97).

Ripetere questa operazione per fissare il Montante Manubrio Esterno Sinistro (46) sulla parte sinistra dell'attrezzo ellittico.



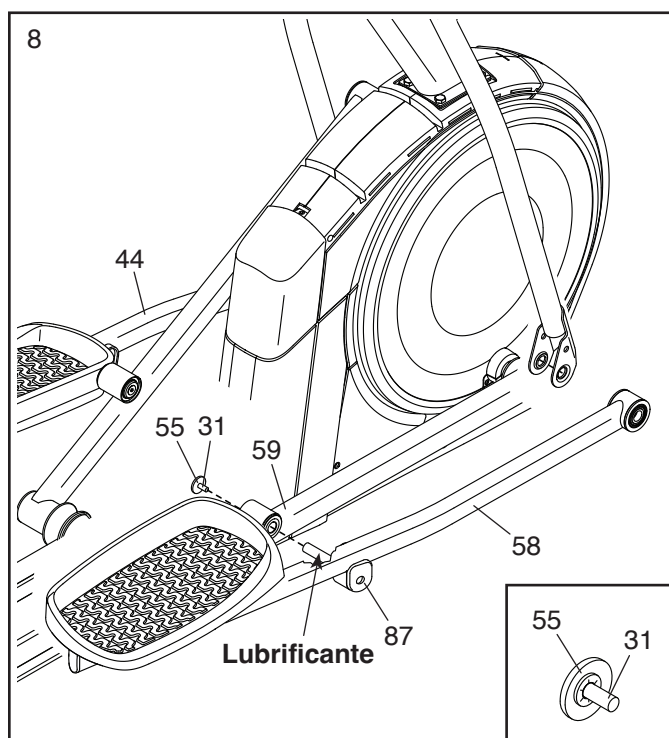
8. Individuare il Braccio Pedale Destro (58) e **orientarlo nel modo indicato**.

Applicare successivamente un sottile strato di lubrificante all'asse del Braccio Pedale Destro (58).

Successivamente, inserire l'asse sul Braccio Pedale Destro (58) nel Braccio Rullo Destro (59). **IMPORTANTE: non colpire il Cappuccio Laterale (87) con un mazzuolo in gomma per inserire l'asse; il Cappuccio Laterale si romperà.**

Fissare il Braccio Pedale Destro (58) con una Vite a Testa Piana M8 x 20mm (31) e un Anello Sottovite Piccolo (55). Nota: la Vite a Testa Piana è premontata all'Anello Sottovite Piccolo.

Ripetere questa operazione per fissare il Braccio Pedale Sinistro (44) sulla parte sinistra dell'attrezzo ellittico.



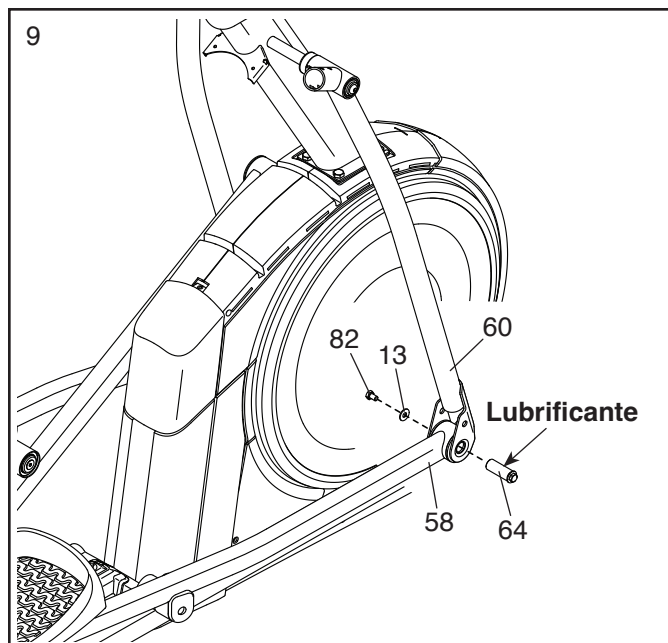
9. Applicare uno strato sottile di lubrificante a uno degli Assi Braccio Pedale (64).

Inserire l'Asse Braccio Pedale (64) nel Montante Manubrio Esterno Destro (60) e il Braccio Pedale Destro (58) dal lato indicato.

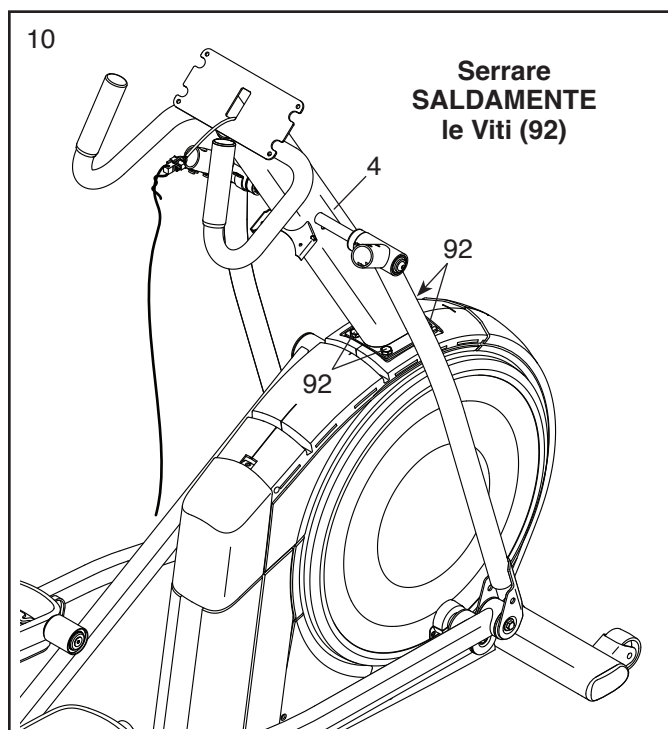
Quindi, inserire una Rondella M8 x 22mm (13) su una Vite M8 x 13mm (82) e stringere di alcuni giri la Vite che si trova nel lato opposto dell'Asse Braccio Pedale (64).

Serrare infine l'Asse Braccio Pedale (64) e la Vite M8 x 13mm (82) contemporaneamente.

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



10. Per evitare che il Montante (4) oscilli durante l'uso, serrare **SALDAMENTE** le quattro Viti M10 x 25mm (92). Queste sono le Viti che sono state preavvitate nella fase 4.

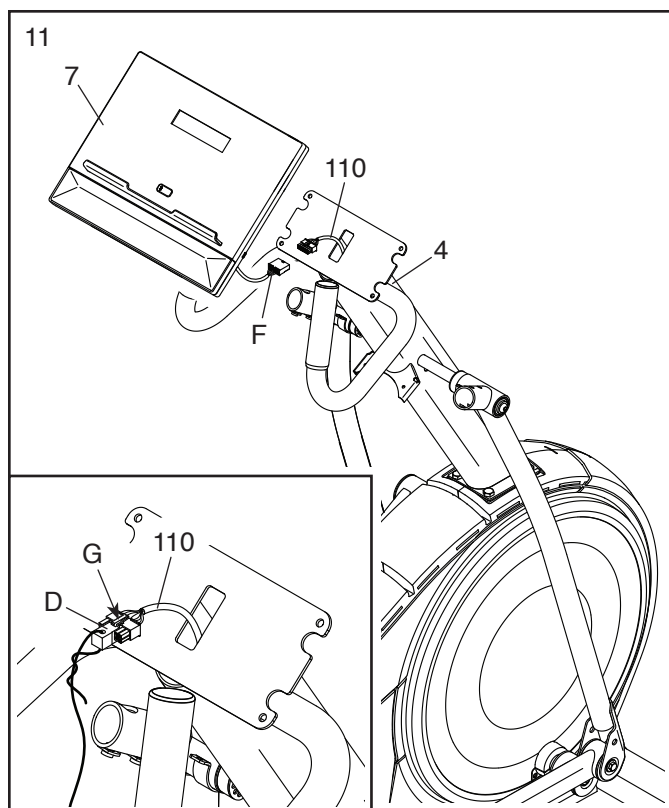


11. **Si veda il disegno nel riquadro.** Afferrare il connettore sul Cavo Principale (110). Poi, premere la piccola chiusura a scatto (G) presente sul connettore e rimuovere e smaltire il passacavo (D).

Mentre un'altra persona regge la Consolle (7) vicino al Montante (4), collegare il Cavo Principale (110) al cavo consolle (F).

IMPORTANTE: i connettori dei cavi dovrebbero inserirsi agevolmente l'uno nell'altro e scattare in posizione, facendo un clic udibile. Per il corretto funzionamento dell'attrezzo ellittico collegare i cavi correttamente.

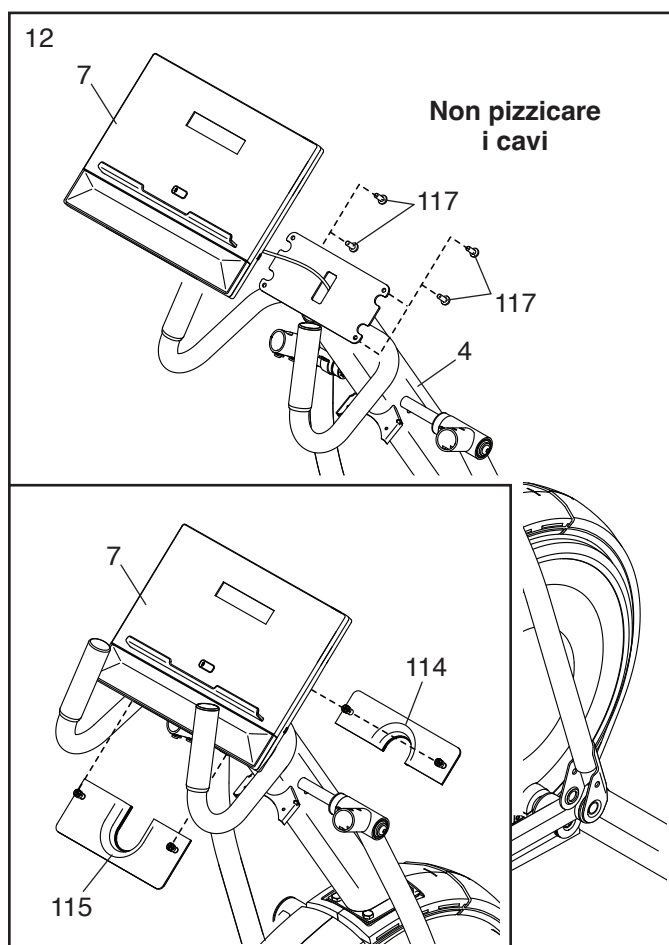
Inserire il cavo in eccesso nel Montante (4) o nella Consolle (7).



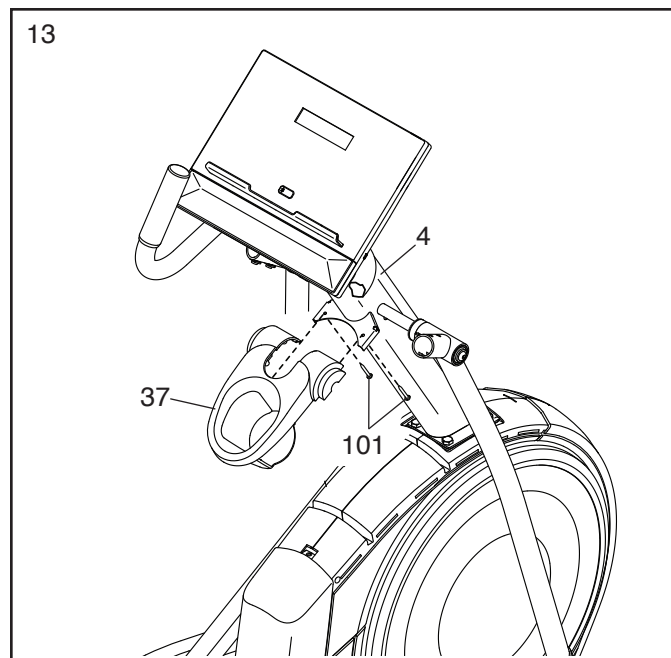
12. Nel caso vi sia un cartellino (non raffigurato) fissato sulla parte superiore del Montante (4), smaltire il cartellino.

Non pizzicare i cavi. Fissare la Consolle (7) con quattro Viti M6 x 16mm (117); **inserire manualmente tutte e quattro le Viti e poi serrarle.**

Si veda il disegno nel riquadro. Individuare il Copri Consolle Superiore (114) e inserirlo a pressione sul retro della Consolle (7). Quindi inserire a pressione il Copri Consolle Inferiore (115) sul retro della Consolle.

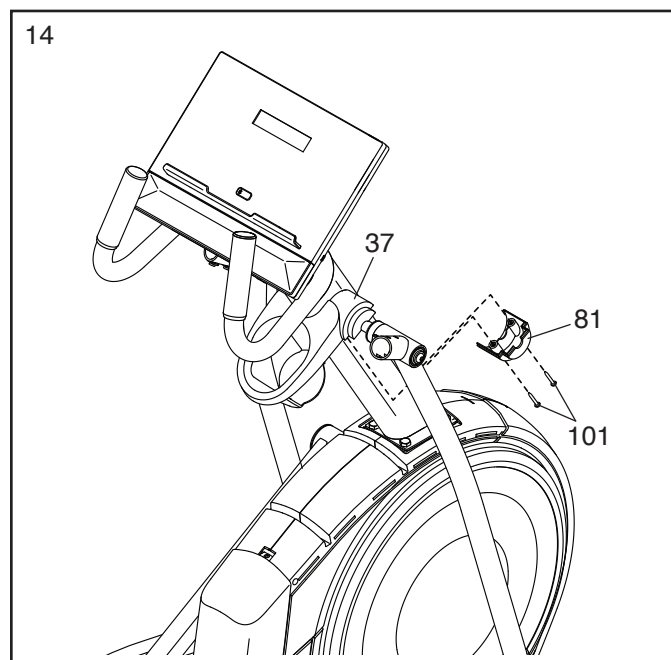


13. Fissare il Portaoggetti (37) al Montante (4) con due Viti M4 x 16mm (101).



14. Orientare il Copri Portaoggetti Inferiore (81) come indicato e fissarlo al lato destro del Portaoggetti (37) con due Viti M4 x 16mm (101).

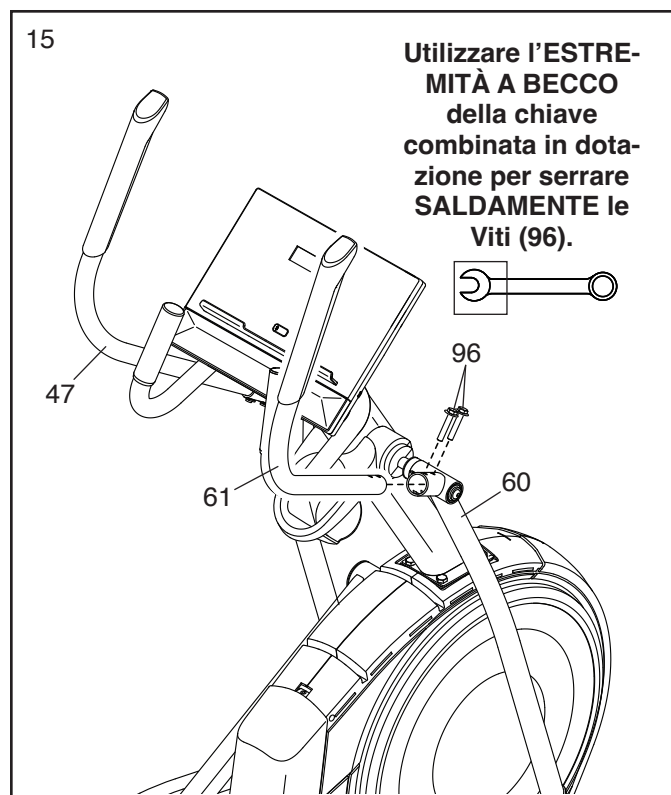
Ripetere questa operazione sull'altro lato dell'attrezzo ellittico.



15. Individuare il Manubrio Esterno Destro (61) e inserirlo nel Montante Manubrio Esterno Destro (60).

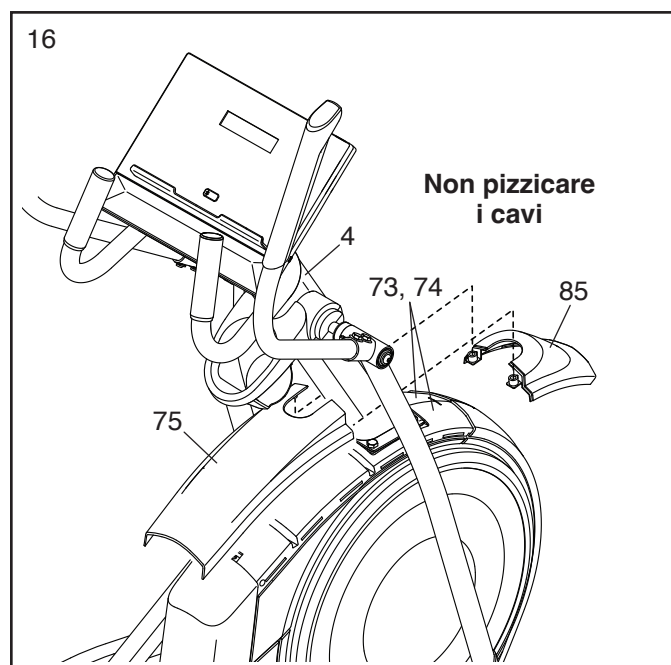
Fissare il Manubrio Esterno Destro (61) con due Viti M8 x 41mm (96); **serrare SALDAMENTE le Viti.**

Ripetere questa operazione per il Manubrio Esterno Sinistro (47).



16. **Non pizzicare i cavi.** Inserire a pressione il **Copri Pannello Anteriore (85)** sui Pannelli Sinistro e Destro (73, 74).

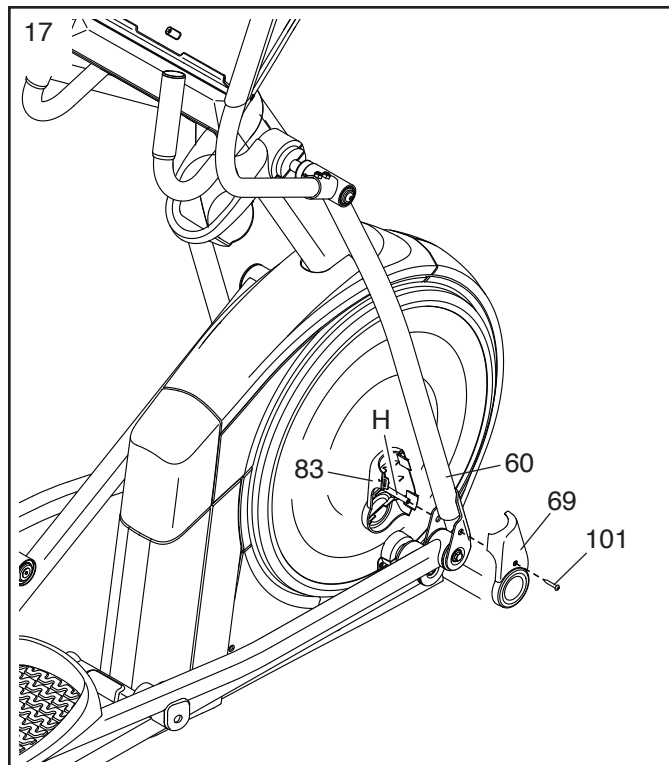
Quindi, premere il **Copri Pannello Centrale (75)** sui Pannelli Sinistro e Destro (73, 74).



17. Localizzare il Copri Montante Destro Interno (83). Inserire il supporto (H) presente sul Copri Montante Destro Interno nel Montante Manubrio Esterno Destro (60).

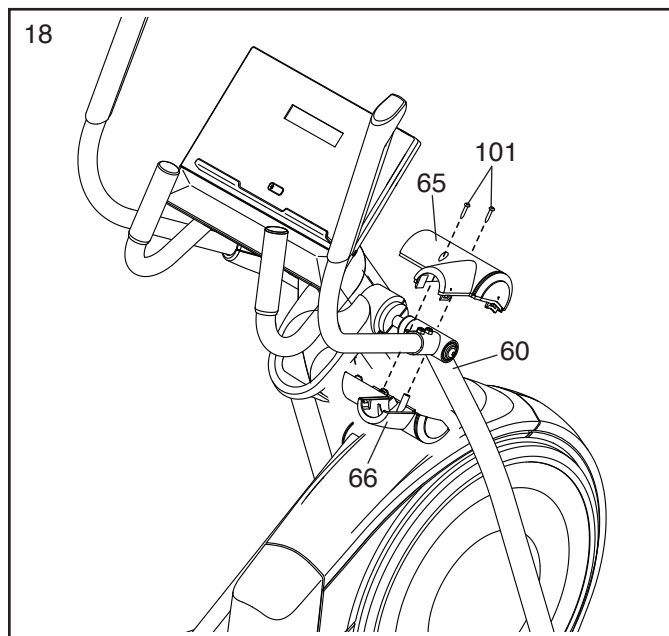
Individuare poi il Copri Montante Destro Esterno (69) e inserirlo a pressione nel Copri Montante Destro Interno (83), e fissarlo con una Vite M4 x 16mm (101).

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



18. Reggere il Copri Manubrio Destro Anteriore (65) e il Copri Manubrio Destro Posteriore (66) attorno al Montante Manubrio Esterno Destro (60) e unirli con due Viti M4 x 16mm (101).

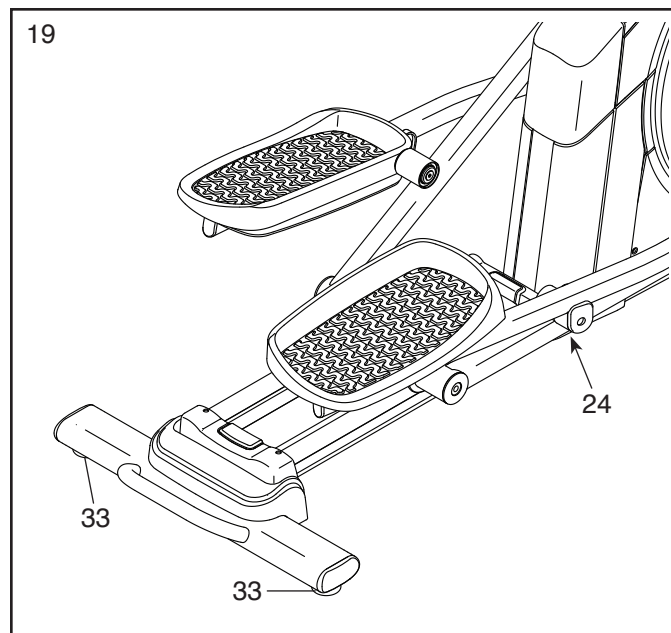
Ripetere questa operazione sull'altro lato dell'attrezzo ellittico.



19. **Accertare che tutti i pezzi siano opportunamente serrati.** Quindi spostare l'attrezzo ellittico nella posizione dove verrà usato (consultare la sezione SPOSTAMENTO DELL'ATTREZZO ELLITTICO a pagina 17).

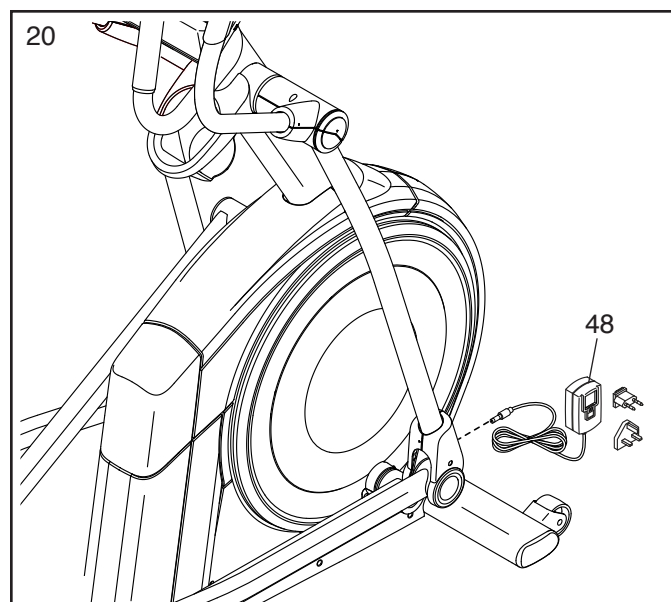
Qualora l'attrezzo ellittico oscilli sul pavimento, facendo ricorso all'aiuto di un'altra persona inclinare con attenzione l'attrezzo ellittico su un lato. Poi, individuare il Piedino Stabilizzatore Piccolo (24) e serrarlo completamente nell'attrezzo ellittico. Infine, riportare l'attrezzo ellittico nella posizione d'uso.

Qualora l'attrezzo ellittico oscilli sul pavimento, regolare uno dei Piedini Stabilizzatori Grandi (33) in modo tale che entrambi i Piedini Stabilizzatori Grandi appoggino sul pavimento.



20. Inserire l'Alimentatore (48) nella presa presente sulla parte anteriore dell'attrezzo ellittico.

Nota: per inserire l'Alimentatore (48) in una presa a muro, consultare la sezione INSERIMENTO DELL'ALIMENTATORE a pagina 16.



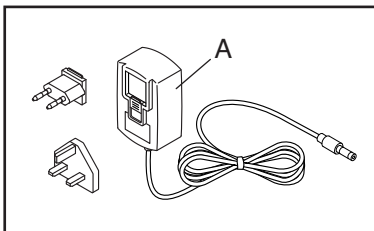
21. Posizionare un tappetino sotto l'attrezzo ellittico per proteggere il pavimento. Nota: conservare gli attrezzi in dotazione. Uno o più degli attrezzi può rivelarsi necessario per apportare delle regolazioni in futuro. Nella confezione possono essere inclusi pezzi di scorta.

USO DELL'ATTREZZO ELLITTICO

INSERIMENTO DELL'ALIMENTATORE

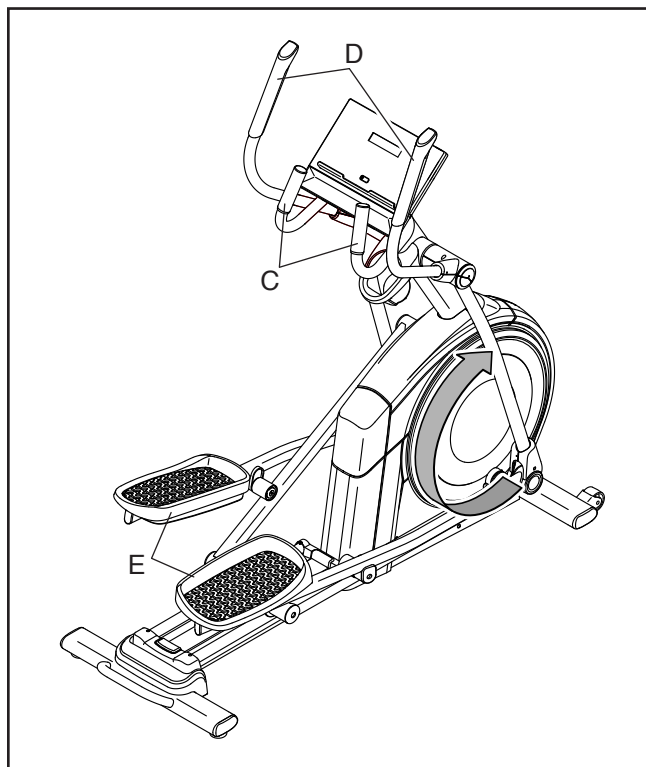
IMPORTANTE: qualora l'attrezzo ellittico sia rimasto esposto a basse temperature, riportarlo a temperatura ambiente prima di inserire l'alimentatore (A). In caso contrario, i display della consolle o altri componenti elettronici potranno risulterne danneggiati.

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



ALLENARSI SULL'ATTREZZO ELLITTICO

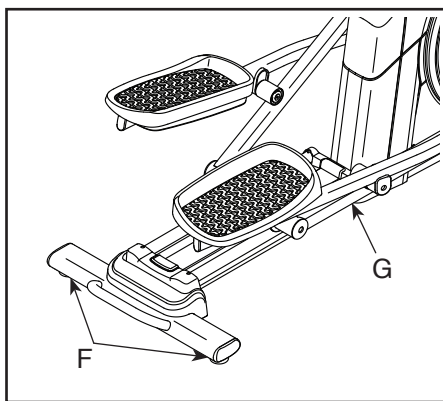
Per salire sull'attrezzo ellittico, afferrare i manubri interni (C) o i manubri esterni (D) e salire sul pedale (E) nella posizione più bassa. Quindi, poggiare l'altro piede sull'altro pedale. Spingere sui pedali fino a quando iniziano a muoversi con movimento continuo. **Nota: i pedali possono ruotare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



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

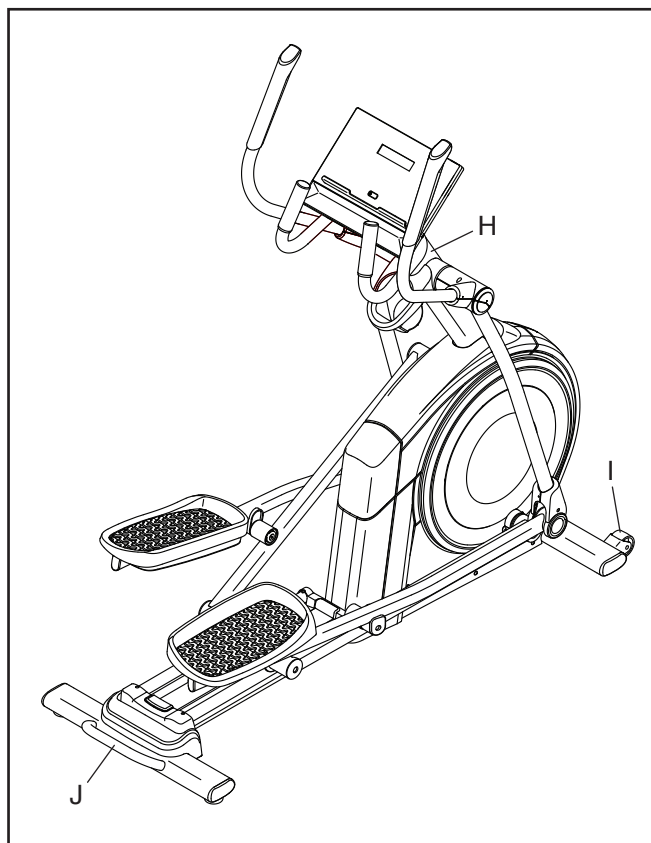
STABILIZZAZIONE DELL'ATTREZZO ELLITTICO

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

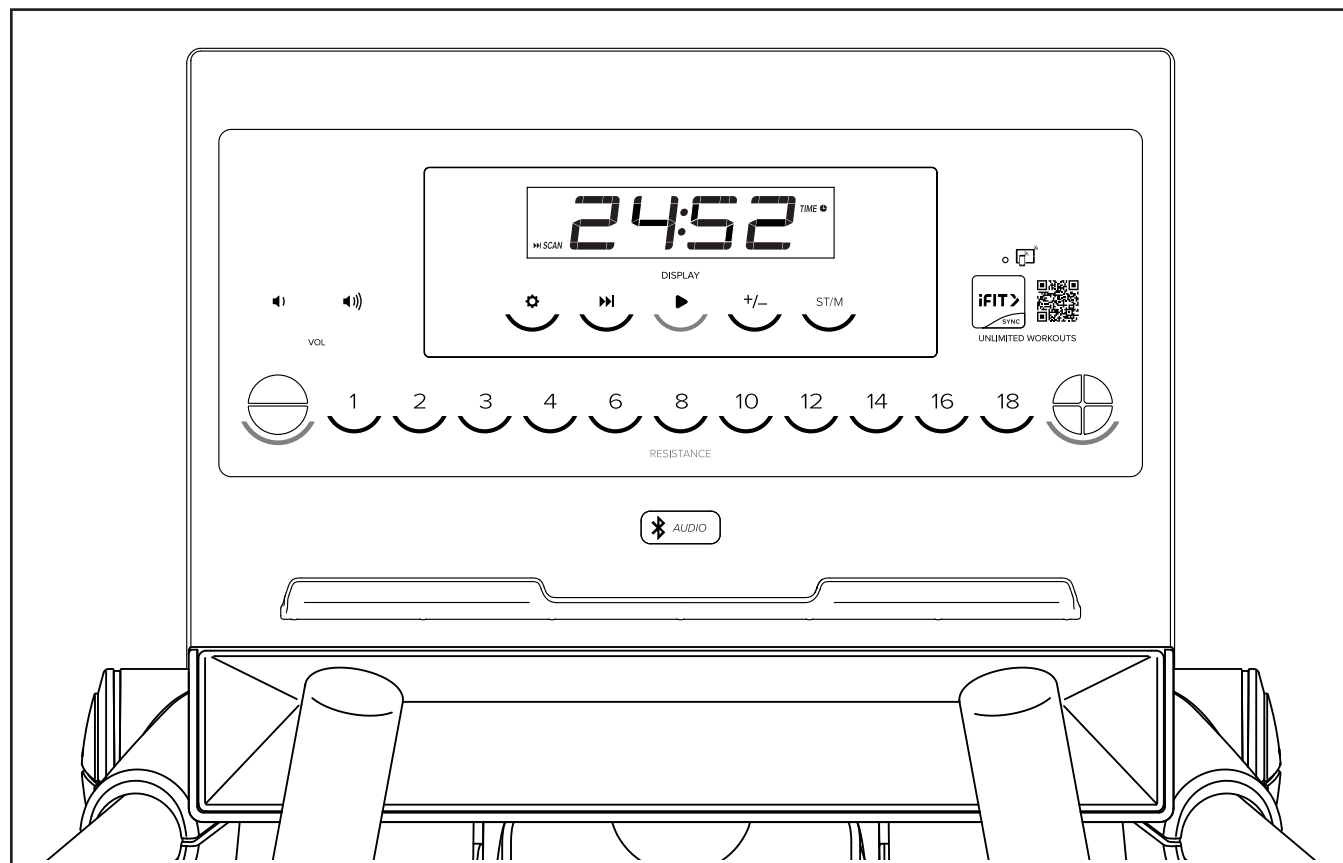


SPOSTAMENTO DELL'ATTREZZO ELLITTICO

A causa delle dimensioni e del peso dell'attrezzo ellittico, lo spostamento richiede la presenza di due persone. Adottare le misure necessarie a evitare danni al pavimento. Posizionarsi di fronte all'attrezzo ellittico, reggere il montante (H) e mettere un piede davanti a una delle ruote (I). Tirare poi il montante e con l'aiuto di una seconda persona sollevare la maniglia (J) fino a quando l'attrezzo ellittico scorre sulle ruote. Spostare con attenzione l'attrezzo ellittico nella posizione desiderata, quindi appoggiarlo a terra.



USO DELLA CONSOLLE



CARATTERISTICHE DELLA CONSOLLE

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

Quando la consolle viene usata in modalità manuale, è possibile modificare la resistenza dei pedali premendo un pulsante. Durante l'allenamento la consolle visualizzerà sempre il feedback sull'esercizio. È inoltre possibile monitorare la frequenza cardiaca mediante un cardiofrequenzimetro compatibile (vedere pagina 24).

La consolle è inoltre dotata di tecnologia wireless che le consente di collegarsi ad iFIT®. Con l'app iFIT è possibile scegliere da una selezione a rotazione di allenamenti presenti che controllano automaticamente la resistenza dei pedali, mentre i trainer iFIT guidano l'utente in sessioni di allenamento coinvolgenti.

Con un abbonamento iFIT è possibile accedere a una libreria ampia e varia di migliaia di allenamenti per la palestra o guidati da istruttori in varie destinazioni del mondo, creare i propri allenamenti, monitorare i risultati dei propri allenamenti e accedere a molte altre funzionalità.

Per accendere e spegnere la consolle, vedere pagina 19. **Per utilizzare la modalità manuale**, vedere pagina 19. **Per utilizzare un allenamento iFIT**, vedere pagina 21. **Per modificare le impostazioni della consolle**, vedere pagina 22.

Nota: qualora sul display fosse presente una pellicola di plastica trasparente, rimuoverla.

ACCENSIONE DELLA CONSOLLE

Per il funzionamento dell'attrezzo ellittico deve essere utilizzato l'alimentatore in dotazione (vedere pagina 16).

Iniziare a pedalare o premere un pulsante qualsiasi della consolle per avviarla.

SPEGNIMENTO DELLA CONSOLLE

Se i pedali non vengono azionati e i pulsanti della consolle non vengono premuti per alcuni secondi, la consolle entrerà in pausa. Qualora i pedali non vengano spostati per alcuni minuti e non si preme alcun pulsante, la consolle diventerà inattiva.

Nota: la consolle è dotata di una modalità demo, da utilizzare se l'attrezzo ellittico viene esposto in un negozio. Qualora la modalità demo sia attivata, la consolle non diventerà inattiva e il display non sarà resettato quando si termina l'allenamento. Per disattivare la modalità demo, consultare la sezione MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLLE alle pagine 22 e 23.

USO DELLA MODALITÀ MANUALE

1. Iniziare a pedalare o premere un pulsante qualsiasi della consolle per avviarla.

Consultare la sezione ACCENSIONE DELLA CONSOLLE a sinistra.

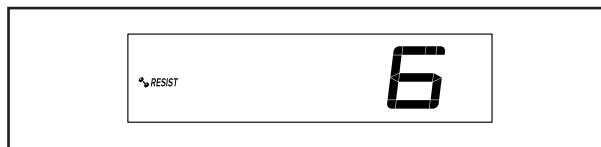
2. Preparazione all'allenamento.

Per utilizzare l'impianto audio, vedere pagina 24.

Per indossare un cardiofrequenzimetro, vedere pagina 24.

3. Modifica della resistenza dei pedali nel modo desiderato.

Per modificare la resistenza dei pedali mentre ci si allena, premere uno dei pulsanti numerati Resistance (resistenza) oppure i pulsanti di aumento e diminuzione Resistance (resistenza).



Nota: dopo aver premuto un pulsante, ci vorranno alcuni secondi prima che i pedali raggiungano il livello di resistenza selezionato.

4. Seguire la progressione sul display.

Il display è in grado di visualizzare le seguenti informazioni relative all'allenamento:

CALS (calorie): la quantità approssimativa di calorie consumate.

CALS/HR (calorie/ora): la quantità approssimativa di calorie consumate ogni ora.

MI o KM (distanza): la distanza percorsa in miglia o chilometri. Per modificare l'unità di misura, premere il pulsante St/M (standard/metrico).

Pace (ritmo): la velocità di pedalata espressa in minuti per miglio o minuti per chilometro. Per modificare l'unità di misura, premere il pulsante St/M (standard/metrico).

BPM e simbolo del cuore (pulsazioni): la frequenza cardiaca quando si utilizza un cardifrequenzimetro compatibile (vedere pagina 24).

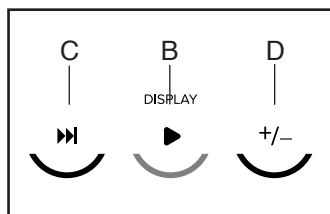
RESIST (resistenza): il livello di resistenza dei pedali.

RPM (giri al minuto): la velocità di pedalata in giri al minuto (giri/min).

MPH o KPH (velocità): la velocità di pedalata espressa in miglia o chilometri orari. Per modificare l'unità di misura, premere il pulsante St/M (standard/metrico).

Time (tempo): il tempo trascorso.

Per visualizzare le informazioni di allenamento desiderate sul display premere ripetutamente il pulsante Display (B).



Funzione ricerca: la consolle dispone anche di una funzione ricerca che visualizza le informazioni sull'allenamento a scorrimento continuo. Per attivare la funzione ricerca, premere il pulsante Scan (C); l'indicatore di ricerca (E) e la parola SCAN si accenderanno sul display.



Per avanzare manualmente nella sequenza di ricerca, premere ripetutamente il pulsante Scan (C) (ricerca).

Per arrestare la funzione ricerca, premere il pulsante Display (B) (schermata); l'indicatore di ricerca e la parola SCAN (ricerca) si spegneranno.

È inoltre possibile personalizzare la funzione ricerca in modo tale da visualizzare solo le informazioni di allenamento desiderate in sequenza continua.

Per personalizzare la funzione ricerca, premere innanzitutto ripetutamente il pulsante Display (B) (schermata) fino a quando l'informazione sull'allenamento che si desidera aggiungere o rimuovere dalla sequenza di ricerca compare nel display.

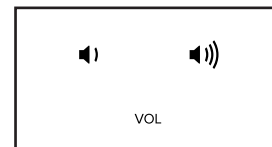
Poi premere il pulsante Add/Remove (D) (aggiungi/rimuovi) per aggiungere o rimuovere quell'informazione sull'allenamento dalla sequenza di ricerca.

Quando viene aggiunta un'informazione sull'allenamento, l'indicatore relativo si accenderà sul display. **Quando viene rimossa un'informazione sull'allenamento,** l'indicatore relativo si spegnerà.

Quindi, premere il pulsante Scan (C) (ricerca) per tornare alla funzione ricerca.

Nota: la consolle mostrerà la frequenza cardiaca automaticamente nella sequenza di ricerca ogni volta che individua le pulsazioni da un cardifrequenzimetro compatibile.

Per cambiare il livello del volume della consolle, premere i pulsanti di aumento e diminuzione Vol (volume).



5. Sospensione o interruzione dell'allenamento.

Per mettere l'allenamento in pausa, smettere semplicemente di pedalare. Quando l'allenamento è in pausa, sul display lampeggerà il tempo. Per continuare l'allenamento ricominciare semplicemente a pedalare.

Per terminare l'allenamento, smettere semplicemente di pedalare e attendere alcuni minuti che il display della consolle si resett.

6. Una volta terminato l'allenamento, spegnere la consolle (vedere pagina 19).

USO DI UN ALLENAMENTO iFIT

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

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

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

Eseguire la ricerca dell'app gratuita iFIT dal proprio dispositivo smart iOS® o Android™ aprendo l'App StoreSM o il Google Play™ store e successivamente installare l'app sul proprio dispositivo smart. **Assicurarsi di avere attivato sul proprio dispositivo smart l'opzione Bluetooth.**

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

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

2. Preparazione all'allenamento.

Per utilizzare l'impianto audio, vedere pagina 24.

Per indossare un cardiofrequenzimetro, vedere pagina 24.

Nota: se alla consolle si collega sia il cardiofrequenzimetro sia il dispositivo smart, **è necessario collegare il cardiofrequenzimetro prima del dispositivo smart.**

3. Collegare il proprio dispositivo smart alla consolle.

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

Una volta stabilita una connessione, il LED sulla consolle diventerà blu o l'icona Bluetooth comparirà sul display.

4. Selezione di un allenamento iFIT.

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

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

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

5. Avvio dell'allenamento.

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

Durante alcuni allenamenti, un trainer iFIT illustrerà all'utente un video coinvolgente dell'allenamento. Sfiare 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. Sfiare i pulsanti sullo schermo per selezionare le opzioni desiderate della mappa.

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

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

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

6. Sospensione o interruzione dell'allenamento.

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

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

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

7. Scollegare il proprio dispositivo smart dalla consolle.

Per scollegare il proprio dispositivo smart dalla consolle, selezionare innanzitutto l'opzione scollega nell'app iFIT. Quindi premere e mantenere premuto il pulsante iFIT Sync (sincronizzazione iFIT) sulla consolle fino a quando il LED sulla consolle diventa verde o l'icona Bluetooth compare sul display.

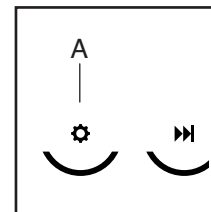
Nota: tutte le connessioni Bluetooth tra la consolle e altri dispositivi (incluso qualsiasi dispositivo smart, i cardiofrequenzimetri, ecc.) saranno scollegate.

8. Una volta terminato l'allenamento, spegnere la consolle (vedere pagina 19).

MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLE

1. Selezione della modalità impostazioni.

Per modificare le impostazioni della consolle è necessario selezionare la modalità impostazioni prima di iniziare a pedalare. Se si è iniziato a pedalare in modalità manuale o con un allenamento iFIT, disinserire l'alimentatore e poi reinserirlo. Quindi premere il pulsante impostazioni (A) per selezionare la modalità impostazioni.



2. Navigazione nella modalità impostazioni.

In modalità impostazioni, è possibile navigare nelle varie schermate impostazioni. Premere ripetutamente il pulsante Display (B) per selezionare la schermata impostazioni desiderata.

3. Modifica delle impostazioni nel modo desiderato.

Software Version Number (numero versione software): il numero della versione del software comparirà nel display.

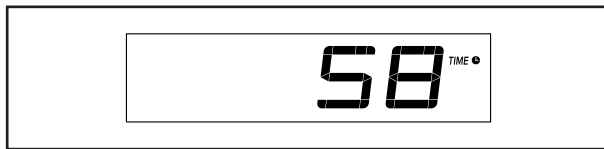
Unit of Measurement (unità di misura): l'unità di misura selezionata comparirà nel display. La consolle è in grado di visualizzare la velocità e la distanza in unità di misura standard o metrica. Per modificare l'unità di misura, premere ripetutamente il pulsante St/M (standard/metrico). Per visualizzare le informazioni dell'allenamento in unità standard, selezionare STD (standard). Per visualizzare le informazioni dell'allenamento in unità di misura metrica, selezionare MET (metrico).



Test display: questa opzione serve ai tecnici della manutenzione per capire se il display funziona correttamente.

Test pulsante: questa opzione serve ai tecnici della manutenzione per capire se un determinato pulsante funziona correttamente.

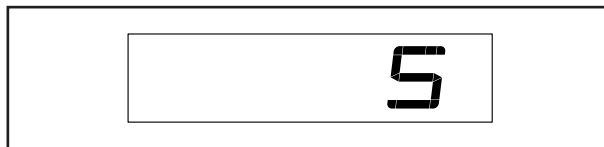
Tempo totale: la parola TIME (tempo) comparirà nel display. Il display mostrerà il numero totale di ore di utilizzo dell'attrezzo ellittico.



Distanza totale: le abbreviazioni MI (miglia) o KM (chilometri) compariranno nel display. Il display visualizzerà la distanza complessiva (in miglia o chilometri) che l'attrezzo ellittico ha percorso.



Contrasto: sul display verrà visualizzato il contrasto attualmente selezionato. Premere i pulsanti di aumento e diminuzione Resistance (resistenza) per regolare il contrasto.

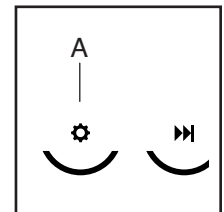


Modalità demo: l'opzione modalità demo attualmente selezionata comparirà nel display. La consolle è dotata di una modalità demo, concepita per l'uso dell'attrezzo ellittico quando viene esposto in un negozio. Qualora la modalità demo sia attivata, la consolle non diventerà inattiva e il display non sarà resettato quando si termina l'allenamento. Premere ripetutamente il pulsante di aumento Resistance (resistenza) per selezionare l'opzione modalità demo. Per attivare la modalità demo, selezionare DON (demo attivata). Per disattivare la modalità demo, selezionare DOFF (demo disattivata).



4. Uscita dalla modalità impostazioni.

Premere il pulsante impostazioni (A) per uscire dalla modalità impostazioni.



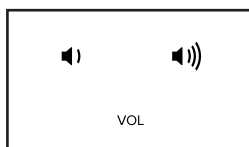
USO DELL'IMPIANTO AUDIO

1. **Assicurarsi di avere attivato l'opzione Bluetooth sul proprio dispositivo e tenerlo vicino alla consolle.**
2. **Premere e tenere premuto il pulsante Bluetooth Audio sulla consolle per 3 secondi.**

Verrà emesso un segnale acustico e il pulsante Bluetooth inizierà a lampeggiare per indicare che la consolle è entrata in modalità accoppiamento.

3. **Accoppiare il dispositivo personale con la consolle.**

Quando l'accoppiamento del dispositivo personale con la consolle si è concluso correttamente, l'audio del dispositivo è riprodotto dagli altoparlanti della consolle. Regolare il volume premendo i pulsanti di aumento e diminuzione sulla consolle o usando il comando del volume sul lettore audio personale.



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

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

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

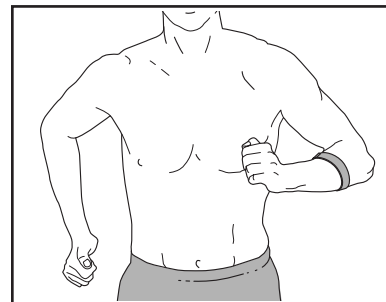
USO DELLA PORTA DI RICARICA USB

La consolle è dotata di una porta di ricarica USB per ricaricare i dispositivi compatibili USB-C (p. es. gli smartphone e i tablet) durante l'allenamento.

Per utilizzare questa porta, inserire un cavo di ricarica USB-C (non incluso) nella porta di ricarica presente sulla lato destro della consolle e nella presa del proprio dispositivo; **verificare che il cavo di ricarica USB-C sia completamente inserito**. Nota: la porta di ricarica non può essere utilizzata per visualizzare o trasferire dati o per ascoltare musica mediante l'impianto audio della consolle.

USO DI UN CARDIOFREQUENZIMETRO OPZIONALE

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



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

Per collegare il proprio cardiofrequenzimetro Bluetooth Smart alla consolle, premere il pulsante iFIT Sync (sincronizzazione iFIT) sulla consolle; il numero di accoppiamento della consolle comparirà sul display. Quando il cardiofrequenzimetro è collegato, il LED sulla consolle lampeggerà rosso due volte. Nota: se vi è più di un cardiofrequenzimetro compatibile vicino alla consolle, la consolle si collegherà al cardiofrequenzimetro che ha il segnale più forte.

Per scollegare il cardiofrequenzimetro dalla consolle premere e mantenere premuto il pulsante iFIT Sync sulla consolle fino a quando il LED sulla consolle diventa verde. Nota: tutte le connessioni Bluetooth tra la consolle e altri dispositivi (incluso qualsiasi dispositivo smart, i cardiofrequenzimetri, ecc.) saranno scollegate.

MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI

MANUTENZIONE

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

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

LOCALIZZAZIONE GUASTI CONSOLLE

Se la consolle non si accende, verificare che l'alimentatore sia completamente inserito e che l'interruttore principale sia in posizione on (acceso).

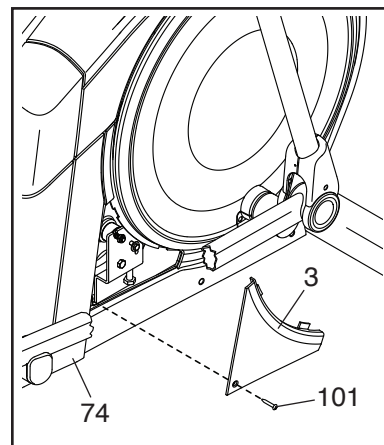
Qualora fosse necessario sostituire l'alimentatore, consultare la retrocopertina del presente manuale per acquistarne uno. IMPORTANTE: per evitare di danneggiare la consolle, utilizzare esclusivamente un alimentatore fornito dal fabbricante.

Qualora sul display della consolle vengano visualizzate delle linee, consultare la sezione MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLLE a pagina 22 e regolare il contrasto del display.

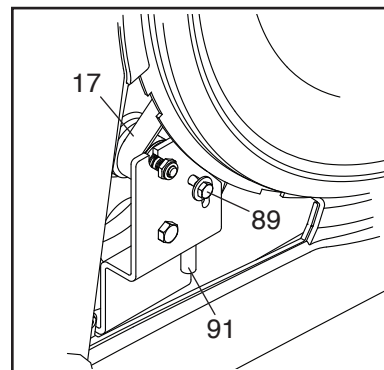
REGOLAZIONE DELLA CINGHIA TRASMISSIONE

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

Successivamente, individuare il Pannello di Accesso (3) presente nel Pannello Destro (74). Rimuovere la Vite M4 x 16mm (101) e quindi il Pannello di Accesso.



Individuare e allentare la Vite Tenditore (89). Serrare la Vite di Regolazione Cinghia Trasmissione (91) fino a quando la Cinghia Trasmissione (17) sarà tesa. Poi riserrare la Vite Tenditore.

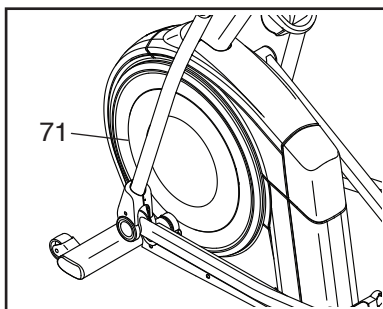


Rimontare i pezzi rimossi. Infine inserire l'alimentatore.

REGOLAZIONE DEL COMMUTATORE

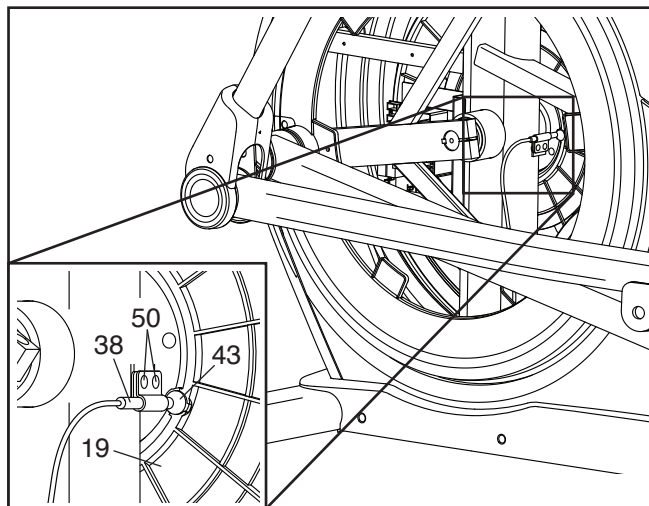
Se la consolle non visualizza i dati corretti, è necessario regolare il commutatore. Per regolare il commutatore **disinserire prima di tutto l'alimentatore**.

Poi, utilizzando un cacciavite standard, estrarre con cautela il Disco (71) sinistro.



Vedere il disegno nel riquadro a destra. Individuare il Commutatore (38). Ruotare la Puleggia (19) fino a quando il Magnete (43) è allineato con il Commutatore.

Quindi allentare leggermente le due Viti Flangiate M4 x 12mm (50) indicate. Avvicinare o allontanare leggermente il Commutatore (38) dal Magnete (43), quindi serrare nuovamente le Viti Flangiate.



Inserire poi l'alimentatore e far oscillare la Puleggia (19) avanti e indietro per fare in modo che il Magnete (43) incroci ripetutamente il Commutatore (38). Ripetere la procedura fino a quando la consolle visualizza le informazioni corrette.

Una volta regolato correttamente il commutatore, rimontare il disco sinistro e inserire l'alimentatore.

GUIDA AGLI ESERCIZI

⚠️ AVVERTENZA: 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.

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.

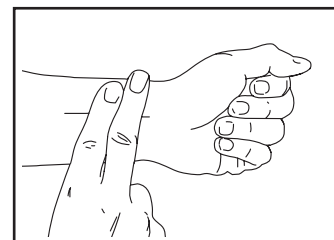
Consumo di grassi: per consumare grassi in modo efficace, è necessario eseguire un allenamento a un livello di intensità basso per parecchi minuti. Durante i primi minuti di allenamento, il corpo brucia i carboidrati semplici. Solo dopo i primi minuti di allenamento il corpo inizia a consumare i grassi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

ESERCIZI DI STRETCHING CONSIGLIATI

La corretta esecuzione dei vari esercizi di stretching di base è mostrata qui a destra. Durante lo stretching muoversi lentamente senza mai dondolare.

1. Toccare i piedi con le mani

In piedi, ma con le ginocchia leggermente piegate, chinare il busto in avanti. Rilassare la schiena e le spalle cercando di toccare la punta dei piedi con le mani. Mantenere questa posizione per 15 secondi, poi rilassarsi. Ripetere l'esercizio 3 volte. Stretching: bicipiti femorali, retro delle ginocchia e schiena.

2. Stretching del bicipite femorale

Sedersi con una gamba stesa. Portare la pianta del piede opposto verso di sé e appoggiarla contro la parte interna della coscia della gamba distesa. Cercare di raggiungere la punta del piede della gamba distesa. Mantenere questa posizione per 15 secondi, poi rilassarsi. Ripetere l'esercizio 3 volte con entrambe le gambe. Stretching: bicipiti femorali, zona lombare ed inguine.

3. Stretching polpaccio/tendine di Achille

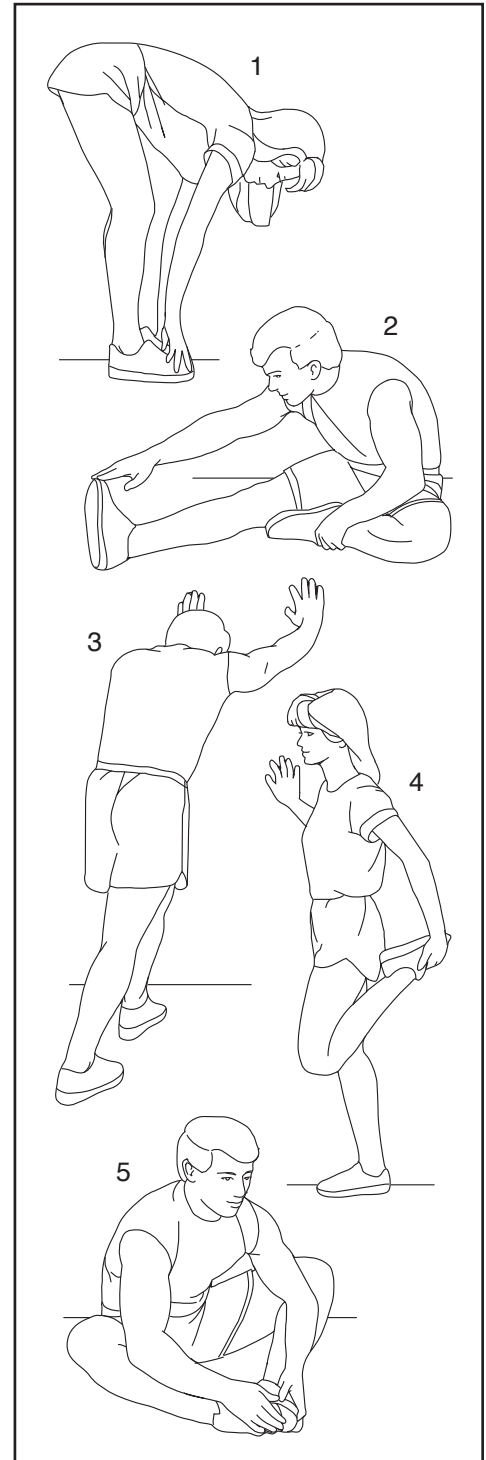
Mettere una gamba di fronte all'altra, allungarsi in avanti e posizionare le mani sulla parete. Tenere la gamba dietro diritta con il piede completamente appoggiato a terra. Piegare la gamba davanti, allungarsi in avanti e muovere i fianchi verso la parete. Mantenere questa posizione per 15 secondi, poi rilassarsi. Ripetere l'esercizio 3 volte con entrambe le gambe. Per allungare maggiormente i tendini di Achille, piegare anche la gamba dietro. Stretching: polpacci, tendini di Achille e caviglie.

4. Stretching quadricipiti

Appoggiando una mano alla parete per non perdere l'equilibrio, piegarsi indietro e afferrare con l'altra mano un piede. Portare il tallone il più vicino possibile ai glutei. Mantenere questa posizione per 15 secondi, poi rilassarsi. Ripetere l'esercizio 3 volte con entrambe le gambe. Stretching: quadricipiti e muscoli dell'anca.

5. Stretching dell'interno coscia

Sedersi, piegare le ginocchia verso l'esterno e unire le piante dei piedi. Tirare i piedi il più vicino possibile all'inguine. Mantenere questa posizione per 15 secondi, poi rilassarsi. Ripetere l'esercizio 3 volte. Stretching: quadricipiti e muscoli dell'anca.



NOTE

NOTE

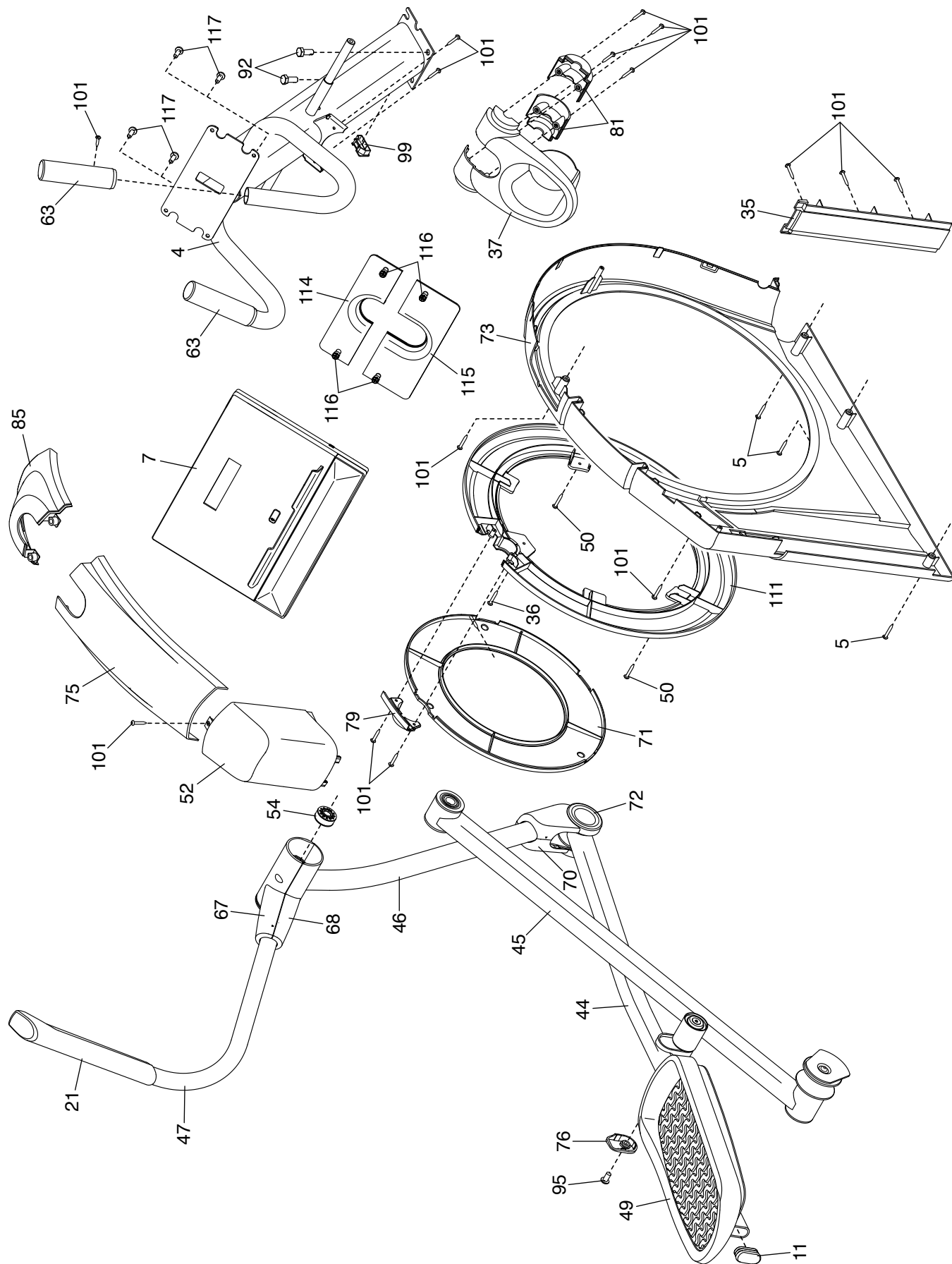
ELENCO PEZZI

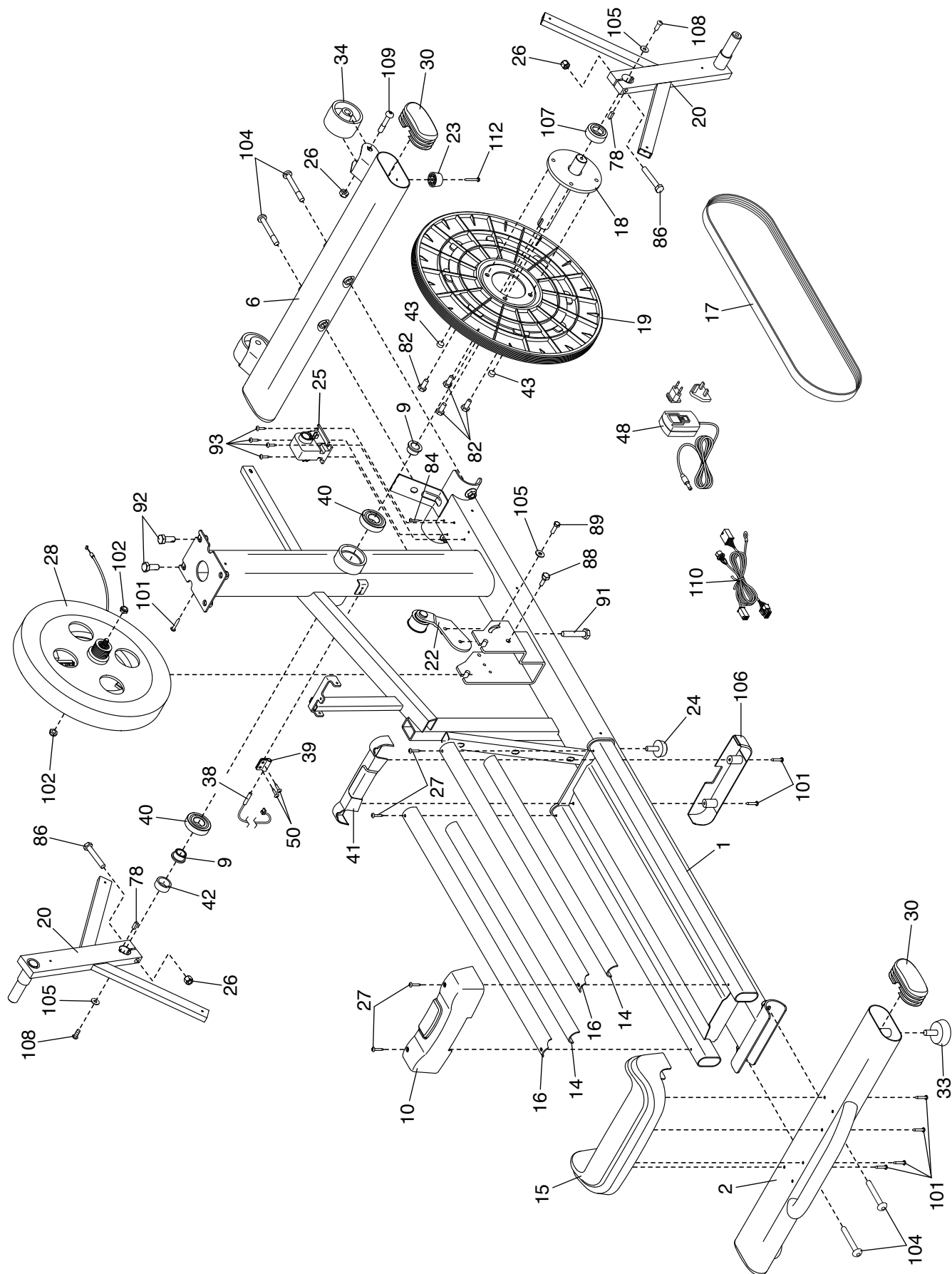
Modello n° PFEL55925-INT.0 R0824A

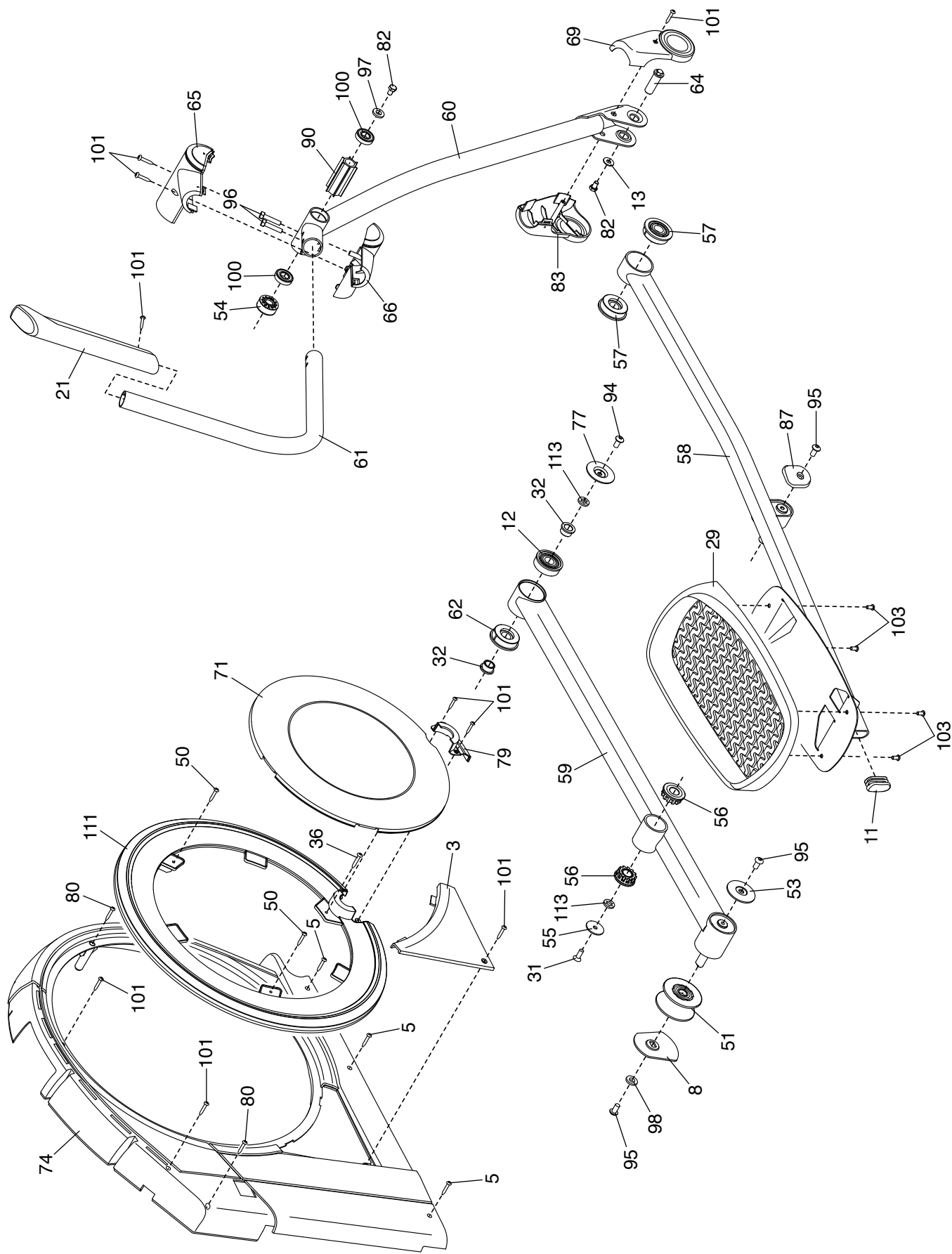
N° di Rif.	Qtà	Descrizione	N° di Rif.	Qtà	Descrizione
1	1	Telaio/Rampa	50	6	Vite Flangiata M4 x 12mm
2	1	Stabilizzatore Posteriore	51	2	Rullo
3	1	Pannello di Accesso	52	1	Copri Pannello Posteriore
4	1	Montante	53	2	Copri Asse
5	6	Vite M4 x 19mm	54	2	Distanziatore Perno
6	1	Stabilizzatore Anteriore	55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

N° di Rif. Qtà Descrizione			N° di Rif. Qtà Descrizione		
97	2	Rondella M8 x 28mm	109	2	Bullone M10 x 58mm
98	2	Rondella M8 x 18mm	110	1	Cavo Principale
99	1	Gommino di Protezione	111	2	Anello Disco
100	4	Cuscinetto Montante	112	2	Vite Autofilettante M4 x 19mm
101	36	Vite M4 x 16mm	113	4	Dado a Pressione
102	2	Dado Autobloccante M8	114	1	Copri Consolle Superiore
103	8	Vite M6 x 12mm	115	1	Copri Consolle Inferiore
104	4	Vite M10 x 115mm	116	4	Aggancio Richiudibile/Vite
105	3	Rondella M6 x 26mm	117	4	Vite M6 x 16mm
106	1	Copri Rampa Inferiore	*	—	Attrezzo di Montaggio
107	1	Distanziatore Movimento Centrale	*	—	Confezione di Lubrificante
108	2	Vite M6 x 12mm	*	—	Manuale d'Istruzioni

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







ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO

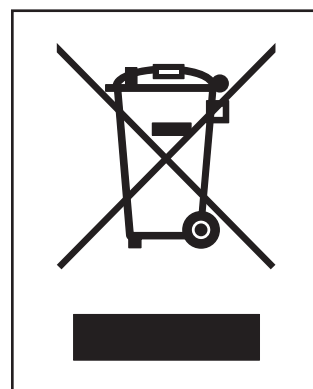
Per ordinare i pezzi di ricambio, consultare la copertina del presente manuale. Per agevolare l'assistenza, annotare le seguenti informazioni prima di contattare l'ufficio competente:

- numero del modello e numero di serie del prodotto (consultare la copertina del presente manuale)
- nome del prodotto (consultare la copertina del presente manuale)
- numero di riferimento e descrizione del/dei pezzo/i di ricambio (consultare il capitolo ELENCO PEZZI e DISEGNO ESPLOSO alla fine del presente manuale)

INFORMAZIONI PER IL RICICLAGGIO

Questo prodotto elettronico non deve essere smaltito con i rifiuti urbani. Al fine della conservazione dell'ambiente, questo prodotto deve essere riciclato al termine del suo utilizzo come previsto dalla legge.

Rivolgersi alle opportune strutture locali per il riciclaggio autorizzate al ritiro di questo tipo di rifiuti. In questo modo, si contribuisce alla preservazione delle risorse naturali e al miglioramento degli standard europei di protezione ambientale. Qualora si necessiti di ulteriori informazioni sui metodi sicuri e corretti per lo smaltimento, rivolgersi all'ufficio locale preposto o all'azienda da cui è stato acquistato questo prodotto.



DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ UK/EU

PFEL55925-INT contiene il modulo Bluetooth BMD-ICN-1.

iFIT Health & Fitness dichiara che l'attrezzatura radio del tipo BMD-ICN-1 è conforme alla direttiva 2014/53/UE e al regolamento UE 2017 relativo alle apparecchiature radio.

iFIT Health & Fitness, Inc., 1500 S. 1000 W., Logan, UT 84320, USA

La presente dichiarazione di conformità è stata redatta dal fabbricante sotto la sua esclusiva responsabilità.

Oggetto della dichiarazione: FCCID OMCBMD1 – Frequenza di trasmissione: da 2.402GHz a 2.480GHz Potenza Segnale: +4dBm

Certificazione: articolo 3.1a - Sicurezza EN 62479:2010, EN 62368-1:2014/AC:2015, Articolo 3.1b – EMC EN 301 489-17 V3.2.4, Articolo 3.2 – Parametri radio EN 300 328 V2.2.2

Rappresentante Regno Unito: ICON Health & Fitness Ltd, Unit 1D The Gateway, Fryers Way, Silkwood Park, Ossett, WF5 9TJ, Regno Unito

Rappresentante UE: iFIT Health & Fitness SAS Business, Park 5 rue Alfred de Vigny, 78112 Fourqueux, Francia

