

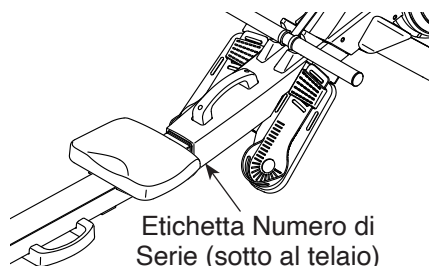
PRO-FORM[®]

750R

Modello n° PFRW58121-INT.0

N° di serie _____

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



ASSISTENZA PER I MEMBRI

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

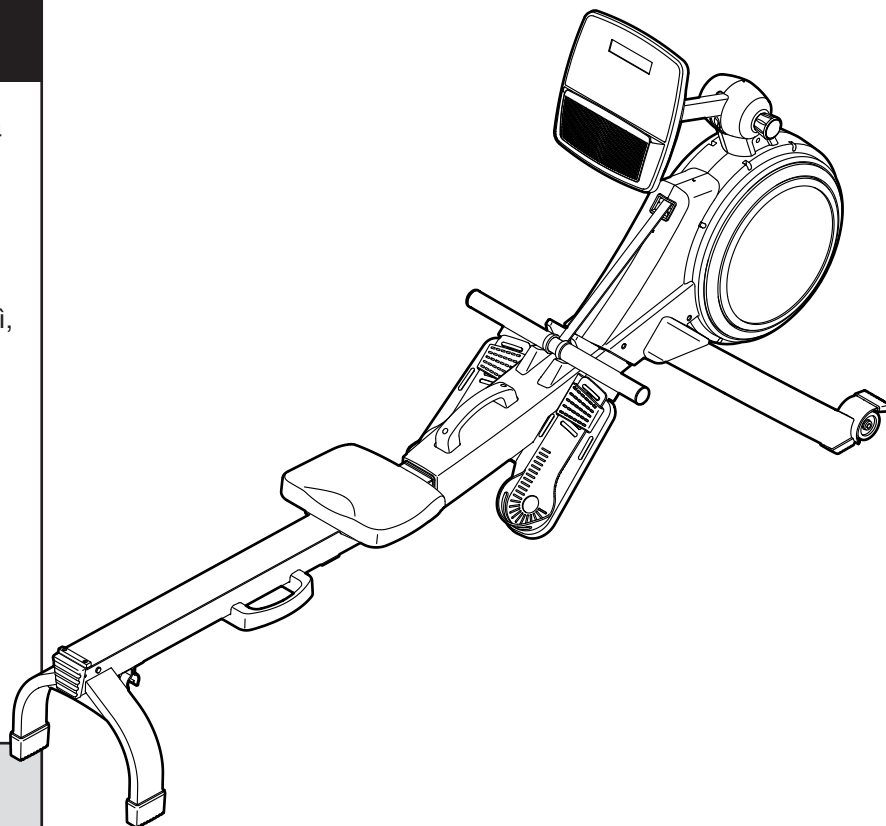
Telefono: 848 35 00 28

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

⚠ ATTENZIONE

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

MANUALE D'ISTRUZIONI

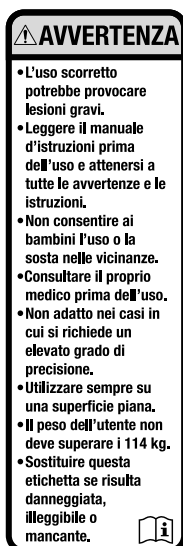


INDICE

POSIZIONE DELL'ETICHETTA DI AVVERTENZA	2
PRECAUZIONI IMPORTANTI	3
PRIMA DI INIZIARE	4
TABELLA IDENTIFICATIVA PEZZI	5
MONTAGGIO	6
USO DEL VOGATORE	9
USO DELLA CONSOLLE	12
MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI	18
GUIDA AGLI ESERCIZI	19
ELENCO PEZZI	20
DISEGNO ESPLOSO	22
ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO	Retrocopertina
INFORMAZIONI PER IL RICICLAGGIO	Retrocopertina
DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ UK/EU	Retrocopertina

POSIZIONE DELL'ETICHETTA DI AVVERTENZA

Questo disegno illustra la/le posizione/i dell'etichetta/e di avvertenza. **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: l'etichetta/le etichette può/ possono non essere rappresentata/e nella sua/loro dimensione reale.



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 registrati 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 sul vogatore 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 assicurarsi che ogni utente del vogatore sia opportunamente informato di tutte le precauzioni.
2. Tenere sempre il vogatore lontano dalla portata di bambini di età inferiore ai 16 anni e di animali domestici.
3. Consultare il fornitore di servizi sanitari prima di iniziare un qualsiasi programma di allenamento. Questa precauzione è di particolare importanza per persone di età superiore ai 35 anni o con problemi di salute preesistenti.
4. Consultare il fornitore di servizi sanitari prima di iniziare o continuare un qualsiasi programma di allenamento durante la gravidanza. Utilizzare il vogatore come indicato dal proprio fornitore di servizi sanitari.
5. Il vogatore non può essere utilizzato da persone con ridotte capacità motorie, sensoriali e mentali o da persone senza esperienza e competenza a meno che un responsabile della loro sicurezza le controlli o le abbia istruite sull'uso dello stesso.
6. Utilizzare il vogatore esclusivamente attenendosi alle istruzioni contenute nel presente manuale.
7. Il vogatore è indicato esclusivamente per l'uso domestico. Non utilizzare il vogatore in ambiente commerciale, istituzionale o a scopo di noleggio.
8. Tenere il vogatore al coperto, lontano dall'umidità e dalla polvere. Non posizionare il vogatore in un garage, in una veranda coperta o vicino all'acqua.
9. Posizionare il vogatore su una superficie piana, ponendovi sotto un tappetino per proteggere il pavimento o la moquette. Verificare che attorno al vogatore ci siano almeno 0,6 m di spazio.
10. Controllare e serrare regolarmente tutti i pezzi ogni volta che si utilizza il vogatore. Sostituire immediatamente eventuali pezzi usurati. Utilizzare esclusivamente pezzi forniti dal fabbricante.
11. Durante gli esercizi indossare indumenti opportuni; non indossare indumenti larghi tali da poter rimanere impigliati nel vogatore. Indossare sempre scarpe da ginnastica per proteggere i piedi.
12. Il vogatore non deve essere usato da persone con peso superiore a 114 kg.
13. Mantenere sempre la schiena dritta, senza inarcarla, durante l'uso del vogatore.
14. Non rilasciare la barra vogatore quando la cinghia è in tensione.
15. Un allenamento eccessivo può provocare lesioni gravi o la morte. Qualora si manifestino vertigini, mancanza di fiato o dolore durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e iniziare il defaticamento.

PRIMA DI INIZIARE

Grazie per avere scelto il nuovo vogatore PROFORM® 750R. Vogare è un esercizio efficace per aumentare la capacità cardiovascolare e la resistenza e per tonificare il corpo. Il vogatore 750R è pensato per consentire di sfruttare al meglio l'efficacia dell'allenamento nella comodità e intimità della propria casa.

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

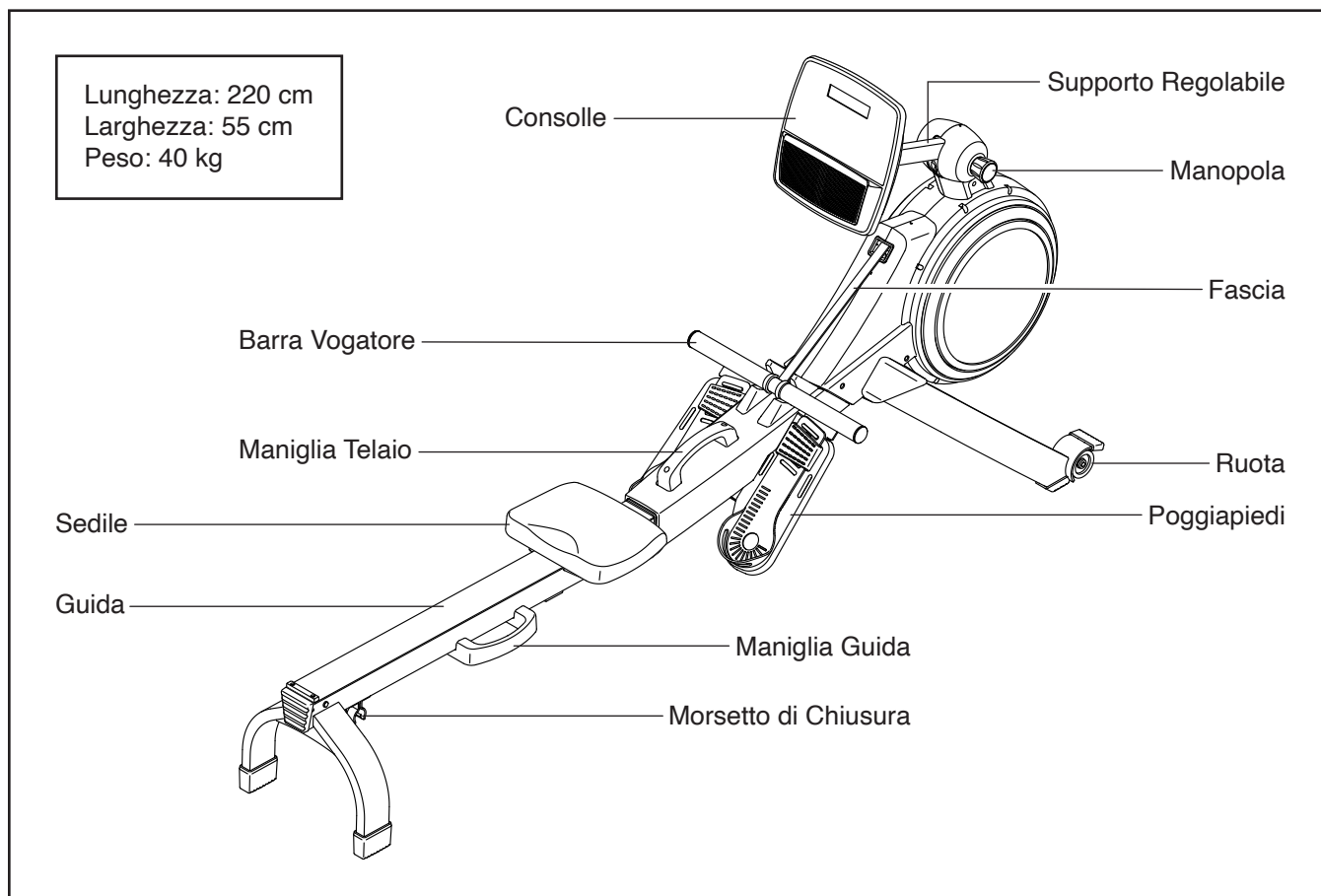
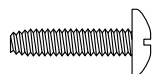
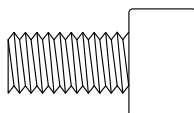


TABELLA IDENTIFICATIVA PEZZI

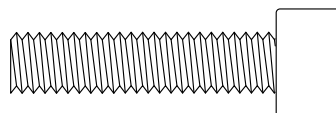
Utilizzare i disegni sottostanti per identificare i pezzi piccoli necessari per il montaggio. Il numero tra parentesi sotto ciascun disegno si riferisce al numero di riferimento del pezzo, come da ELENCO PEZZI alla fine del presente manuale. La quantità utilizzata per il montaggio viene indicata dopo 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 Macchina
M4 x 16mm
(110)–2

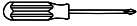


Vite a Brugola
M8 x 16mm
(61)–2



Vite a Brugola
M8 x 35mm
(82)–4

MONTAGGIO

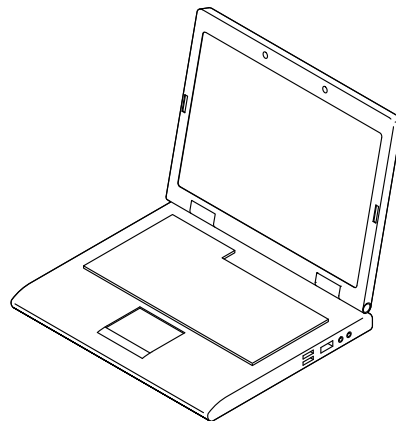
- Il montaggio richiede la presenza di due persone.
 - Posizionare tutti i pezzi in uno spazio libero ed eliminare gli imballaggi. Non gettare gli imballaggi fino al completamento di tutte le fasi di montaggio.
 - Il montaggio richiede l'uso della chiave esagonale in dotazione e di un cacciavite Phillips. 
- Al fine di evitare danni ai componenti, non utilizzare strumenti alimentati elettricamente.

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

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

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

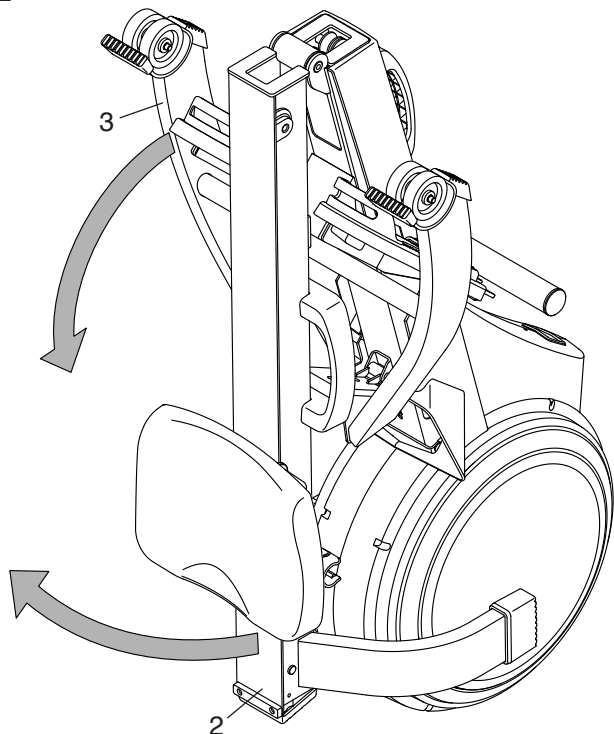
1



2. Qualora siano presenti tubi di spedizione (non raffigurati) fissati al vogatore, rimuoverli ed eliminarli insieme agli elementi di fissaggio.

Successivamente, con l'aiuto di un'altra persona, tirare verso l'esterno la Guida (2) e ruotare lo Stabilizzatore (3) verso il basso (vedere il disegno nella fase 3).

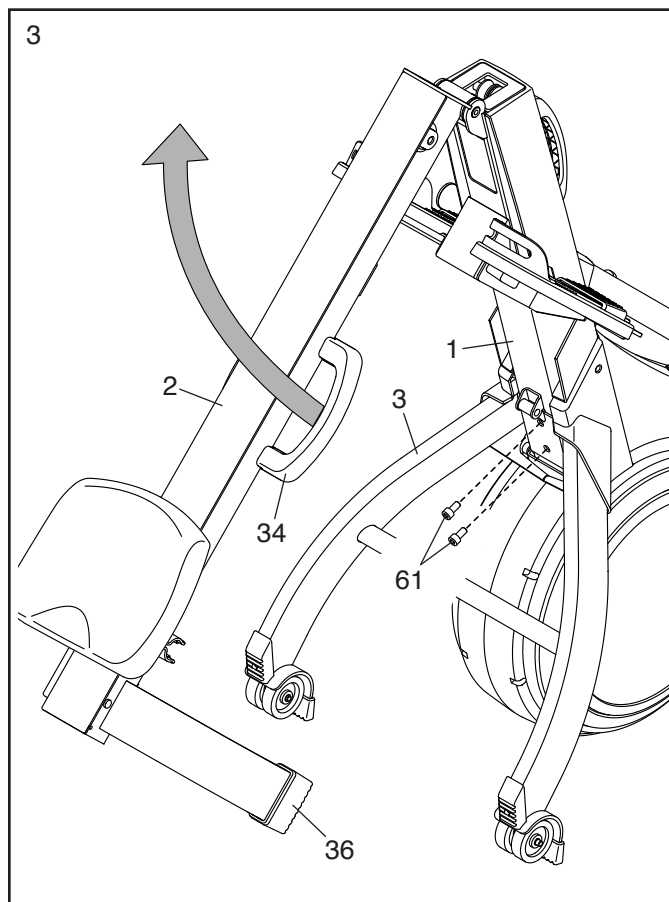
2



3. **Con l'aiuto di un'altra persona reggere la Guida (2) durante questa fase**

Fissare lo Stabilizzatore (3) al Telaio (1) con due Viti a Brugola M8 x 16mm (61).

Quindi, reggere la Maniglia Guida (34) tirare la Guida (2) verso l'esterno fino a quando la Guida è completamente estesa e i Piedini Guida (36) appoggiati al pavimento.

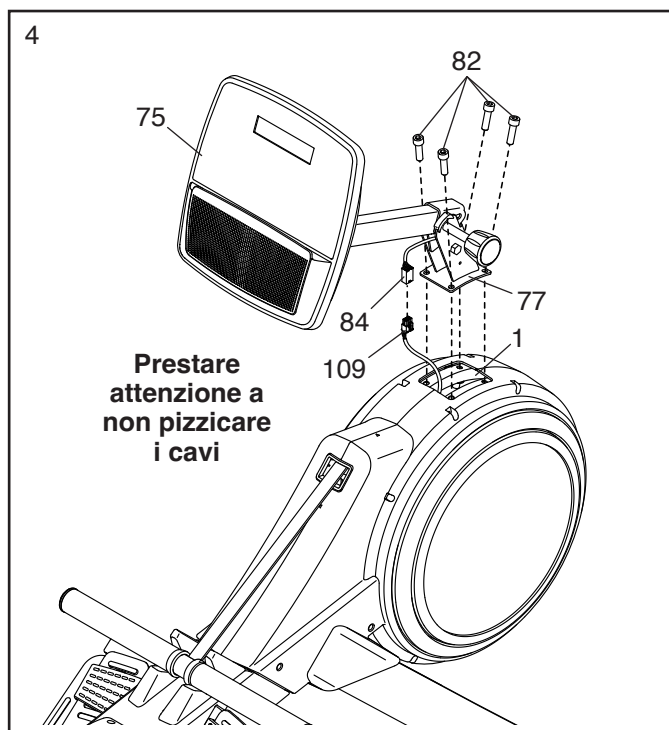


4. Mentre un'altra persona regge la Consolle (75) e il Montante (77) vicino al Telaio (1), collegare il Cavo Montante (84) al Cavo Principale (109).

IMPORTANTE: i connettori dei cavi dovrebbero inserirsi agevolmente l'uno nell'altro e scattare in posizione, facendo un clic udibile. Per il corretto funzionamento della consolle collegare i connettori in modo appropriato.

Quindi, inserire il cavo in eccesso all'interno del Telaio (1).

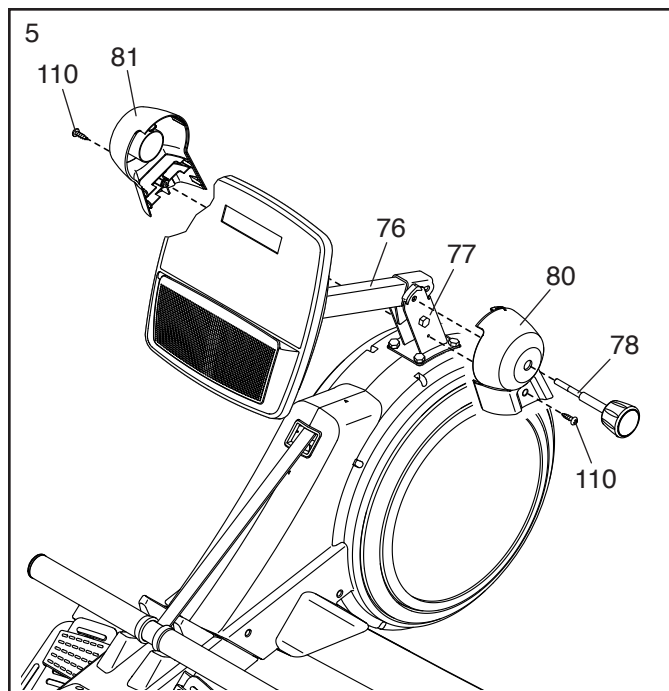
Prestare attenzione a non pizzicare i cavi. Fissare il Montante (77) al Telaio (1) con quattro Viti a Brugola M8 x 35mm (82); **inserire manualmente tutte e quattro le Viti a Brugola e poi serrarle.**



5. Reggere il Supporto (76) e allentare e rimuovere la Manopola (78).

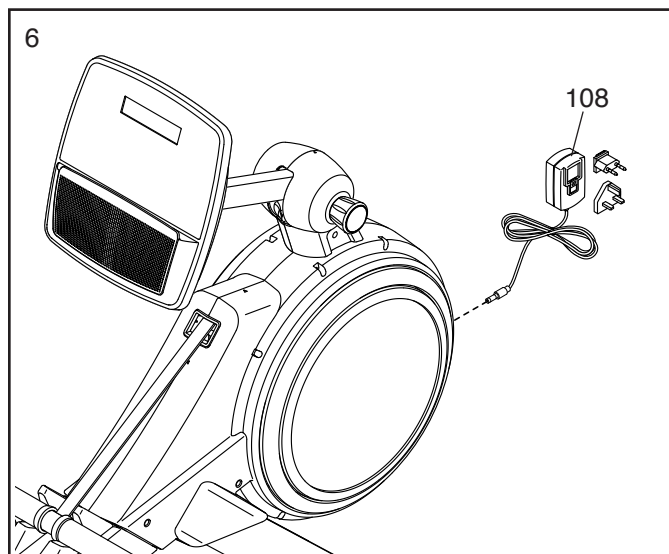
Quindi, identificare i Copri Montante Destro e Sinistro (80, 81). Reggere i Copri Montante al Montante (77) e fissarli al Montante con due Viti Macchina M4 x 16mm (110).

Quindi inserire la Manopola (78) nel Copri Montante Destro (80) e serrarla nel Montante (77).



6. Inserire l'Alimentatore (108) nella presa sulla parte anteriore del vogatore.

Nota: per inserire l'Alimentatore (108) in una presa a muro, consultare la sezione INSERIMENTO DELL'ALIMENTATORE a pagina 9.



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

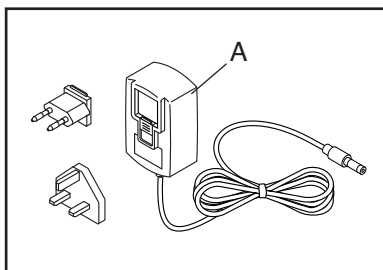
USO DEL VOGATORE

INSERIMENTO DELL'ALIMENTATORE

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

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

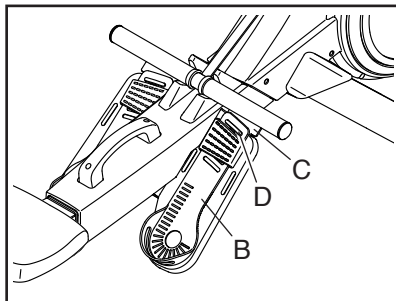
Verificare che l'alimentatore (A) sia inserito nella presa presente sulla parte anteriore del vogatore. Inserire poi l'alimentatore in una presa a muro adeguata, opportunamente installata in conformità con tutte le normative e i regolamenti locali.



REGOLAZIONE DELLE IMBOTTITURE PIEDE

Innanzitutto sedersi e posizionare i piedi nelle Imbottiture Piede (B).

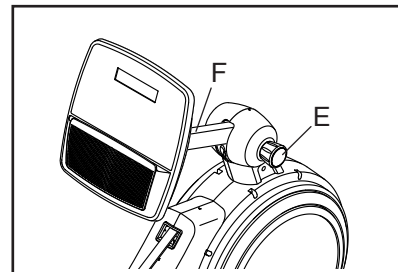
Quindi premere la Staffa Poggiapiedi (C), scorrere l'Imbottitura Piede (B) nella posizione desiderata e poi rilasciare la Staffa Poggiapiedi in modo tale che la Linguetta (D)



s'inscriva in una delle sedi presenti sull'Imbottitura Piede. Serrare poi la cinghia sul piede. **Regolare l'altra imbottitura piede nel medesimo modo. Accertare che entrambe le imbottiture piede si trovino nella medesima posizione.**

REGOLAZIONE DELL'ANGOLAZIONE DELLA CONSOLLE

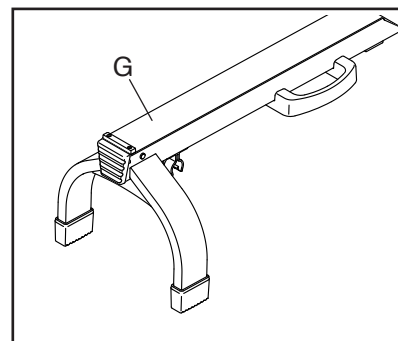
Per regolare la consolle all'angolazione desiderata, rilasciare la Manopola (E), sollevare o abbassare il Supporto (F) nella posizione desiderata e poi riserrare la Manopola; **non reggere o tirare la consolle.**



SPOSTAMENTO DEL VOGATORE IN POSIZIONE APERTA

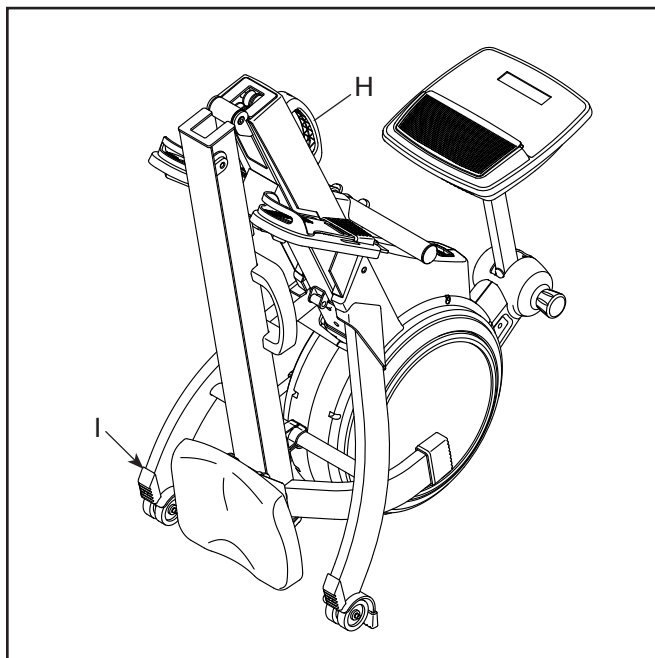
Adottare le misure necessarie a evitare danni al pavimento.

Posizionarsi dietro il vogatore e sollevare la Guida (G) fino a quando il vogatore non si sposta sulle ruote. Quindi, spostare con cautela il vogatore nella posizione desiderata e appoggiare la Guida al pavimento. **Non afferrare o tirare la consolle quando si sposta il vogatore.**



SPOSTAMENTO DEL VOGATORE IN POSIZIONE CHIUSA

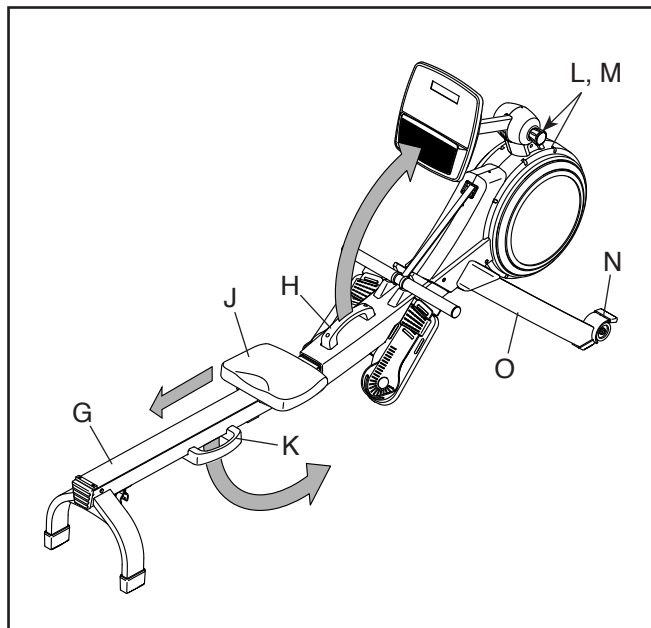
Adottare le misure necessarie a evitare danni al pavimento. Consultare la sezione CHIUDERE E RIPORRE IL VOGATORE a destra, e chiudere il vogatore. Quindi afferrare la Maniglia Telaio (H), posizionare il proprio piede su un Piedino Stabilizzatore (I) e inclinare il vogatore fino a quando non scorre sulle ruote. Portare con cautela il vogatore nel punto desiderato, quindi inclinarlo in posizione chiusa. **Non afferrare o tirare la consolle quando si sposta il vogatore.**



CHIUDERE E RIPORRE IL VOGATORE

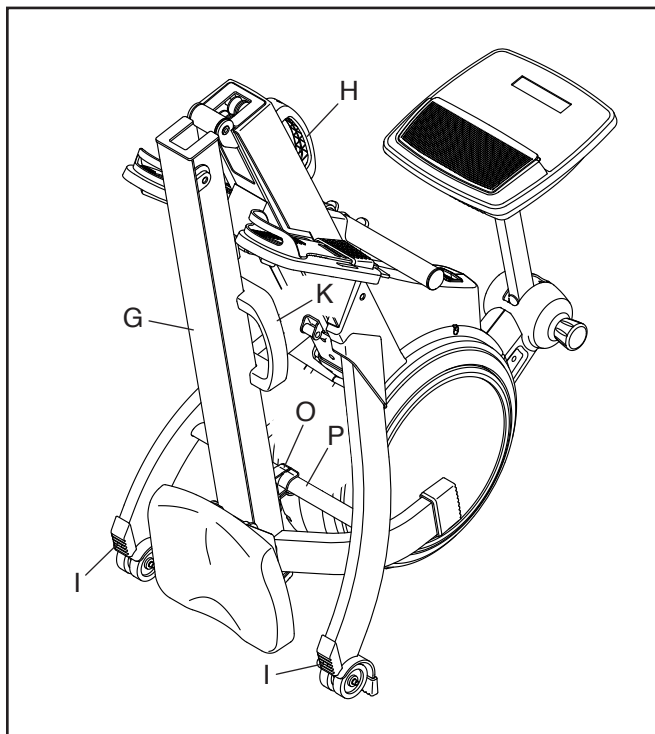
Il vogatore può essere riposto in posizione richiusa per salvare spazio. **Riporre in vogatore in un luogo in cui i bambini non possano farlo cadere.** Disinserire l'alimentatore quando il vogatore non viene utilizzato per un lungo periodo.

Per riporre il vogatore, scorrere il Sedile (J) sul retro della Guida (G).



Quindi afferrare e sollevare la Maniglia Telaio (H) e la Maniglia Guida (K) e inclinare il vogatore in avanti sui Pannelli (L, M) e sui Piedini di Chiusura (N) (vedere disegno a pagina 10).

Quindi tirare la Maniglia Guida (K) verso l'interno fino a quando il Morsetto di Chiusura (O) blocca la barra sullo Stabilizzatore (P).



Per aprire il vogatore, posizionare il proprio piede su un Piedino Stabilizzatore (I) e tirare la Maniglia Guida (K) verso l'esterno per sbloccare il Morsetto di Chiusura (O).

Quindi, reggere la Maniglia Guida (K) e la Maniglia Telaio (H), tirare verso l'esterno la Maniglia Guida, e abbassare la Guida (G) verso il pavimento.

MODALITÀ D'USO DEL VOGATORE

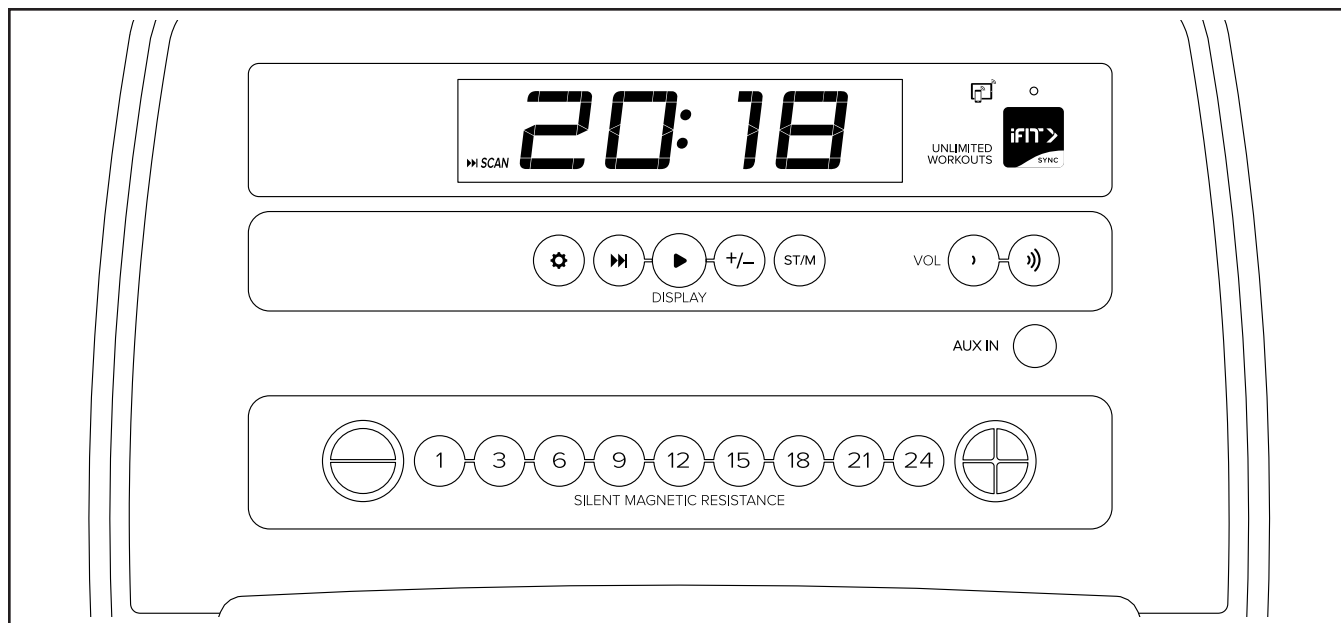
Sedersi sul sedile, posizionare i piedi sui poggipiedi e regolare le cinghie in funzione del proprio piede. Quindi, impugnare la barra vogatore con una presa prona.

L'esercizio corretto al vogatore consiste in tre fasi:

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

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

USO DELLA CONSOLLE



CARATTERISTICHE DELLA CONSOLLE

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

Quando la consolle viene usata in modalità manuale, è possibile regolare la resistenza della barra vogatore premendo un pulsante. Durante l'allenamento la consolle visualizzerà sempre il feedback dell'esercizio. È inoltre possibile misurare la frequenza cardiaca mediante un cardiofrequenzimetro compatibile. **Per acquistare un cardiofrequenzimetro compatibile, vedere pagina 17.**

È anche possibile utilizzare l'impianto audio della consolle durante l'allenamento.

La consolle offre inoltre una serie illimitata di allenamenti iFIT quando si scarica l'app iFIT sul proprio dispositivo smart e lo si collega alla consolle.

Con l'app iFIT è possibile accedere a una libreria ampia e varia di allenamenti video iFIT, creare i propri allenamenti, monitorare i risultati dei propri allenamenti e accedere a molte altre funzionalità.

Ogni allenamento iFIT controlla automaticamente la resistenza della barra vogatore mentre un coach iFIT guiderà l'utente in un allenamento video coinvolgente ed efficace.

Per utilizzare la modalità manuale, vedere pagina 13. Per utilizzare l'impianto audio, vedere pagina 14.

Per utilizzare un allenamento iFIT, vedere pagina 15. Per modificare le impostazioni della consolle, vedere pagina 16. Per collegare il proprio cardiofrequenzimetro alla consolle, vedere pagina 17.

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

USO DELLA MODALITÀ MANUALE

1. Accensione della consolle.

Per accendere la consolle, premere un pulsante qualsiasi o semplicemente iniziare a vogare.

Il display si accenderà e la consolle sarà pronta per l'uso.

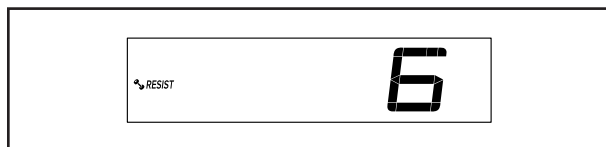
2. Selezione della modalità manuale.

All'accensione della consolle, verrà selezionata automaticamente la modalità manuale.

3. Modifica della resistenza della barra vogatore nel modo desiderato.

Per avviare la modalità manuale iniziare a vogare.

È possibile modificare la resistenza della barra vogatore mentre si voga. Per modificare la resistenza, 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 il vogatore raggiunga il livello di resistenza selezionato.

4. Seguire la progressione sui display.

Durante l'allenamento, le seguenti modalità di visualizzazione forniranno un aggiornamento istantaneo dell'esercizio.

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

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

M (distanza): la distanza vogata in metri o piedi. Premere il pulsante ST/ M per selezionare l'unità di misura desiderata.

BPM+ (frequenza cardiaca+simbolo cuore): la frequenza cardiaca quando si utilizza un cardiofrequenzimetro compatibile (vedere la fase 5).

RESIST (resistenza): il livello di resistenza della barra vogatore.

Strokes (colpi): questa modalità mostra il numero di colpi eseguiti durante l'allenamento.

Strokes Per Minute (SPM) (colpi al minuto): questa modalità mostra il numero di colpi completati ogni minuto.

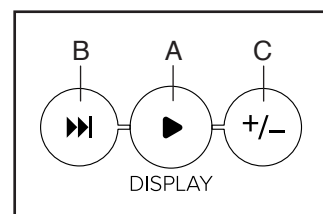
KPH (velocità): la velocità espressa in chilometri o miglia orari. Premere il pulsante ST/ M per selezionare l'unità di misura desiderata.

Time (tempo): il tempo trascorso.

Watts (watt): la potenza approssimativa sviluppata in watt.

500 M SPLIT (split ogni 500 m): il ritmo di vogata in numero di minuti necessari a vogare 500 metri.

Per visualizzare le informazioni desiderate dell'allenamento sul display premere ripetutamente il pulsante Display (schermata) (A).



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



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

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

Poi premere il pulsante (C) Add/Remove (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 (ricerca) (B) per tornare alla funzione ricerca.

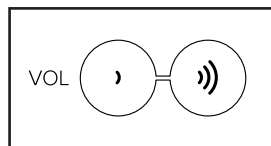
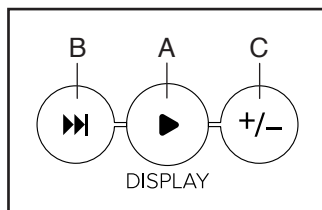
Nota: la consolle mostrerà le pulsazioni automaticamente nella sequenza di ricerca ogni volta che individua la frequenza cardiaca da un cardiofrequenzimetro.

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

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

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

È possibile indossare un cardiofrequenzimetro compatibile per misurare la frequenza cardiaca. Nota: la consolle è compatibile con i cardiofrequenzimetri Bluetooth® Smart. **Per acquistare un cardiofrequenzimetro compatibile, vedere pagina 17.**



Per collegare un cardiofrequenzimetro compatibile alla consolle, premere il pulsante iFIT Sync (sincronizzazione iFit) sulla consolle; il numero di accoppiamento della consolle comparirà sul display. Una volta stabilita la connessione, il LED sulla consolle lampeggerà rosso due volte. Una volta rilevate le pulsazioni, verrà visualizzata la frequenza cardiaca. Per maggiori informazioni consultare la sezione COLLEGAMENTO DEL CARDIOFREQUENZIMETRO ALLA CONSOLLE a pagina 17.

6. Una volta terminato l'allenamento, la consolle si spegnerà automaticamente.

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

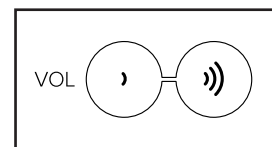
La consolle è dotata di una funzione "auto-off" (spegnimento automatico). Se la barra vogatore non viene mossa e i pulsanti della consolle non vengono premuti per alcuni minuti, la consolle si spegnerà automaticamente.

Nota: la consolle contiene una modalità demo, concepita per l'uso del vogatore quando viene esposto in un negozio. Qualora la modalità demo sia attivata, la consolle non si spegnerà e il display non sarà resettato quando si termina l'allenamento. Per disattivare la modalità demo, consultare la sezione MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLLE a pagina 16.

USO DELL'IMPIANTO AUDIO

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

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



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 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 familiarizzare con le sue caratteristiche e impostazioni.

2. Se lo si desidera, collegare il proprio cardiofrequenzimetro alla consolle.

Se alla consolle si collega sia il cardiofrequenzimetro sia il dispositivo smart, **è necessario collegare il cardiofrequenzimetro prima del dispositivo smart.** Consultare la sezione COLLEGAMENTO DEL CARDIOFREQUENZIMETRO ALLA CONSOLLE a pagina 17.

3. Collegare il proprio dispositivo smart alla consolle.

Premere il pulsante iFIT Sync (sincronizzazione iFIT) 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 la connessione, il LED sulla consolle si stabilizzerà sul blu.

4. Selezione di un allenamento iFIT.

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

Per selezionare un allenamento dal menu 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.

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*.

Durante alcuni allenamenti, un coach iFIT illustrerà all'utente un video dell'allenamento. Sfiare il pulsante del suono (simbolo note musicali) per 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. **IMPORTANTE: quando il segmento corrente del programma termina, il livello di resistenza si regolerà automaticamente in base all'impostazione programmata per il segmento successivo.**

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.

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

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 al menu 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 *Save Workout* (salva allenamento) per tornare al menu principale.

6. Scollegare il proprio dispositivo smart dalla consolle.

Per scollegare il proprio dispositivo smart dalla consolle, selezionare l'opzione scollega nell'app iFIT.

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

7. Una volta terminato l'allenamento, la consolle si spegnerà automaticamente.

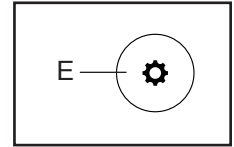
Qualora la barra vogatore non venga spostata per alcuni secondi, la consolle entrerà in pausa.

La consolle è dotata di una funzione "auto-off" (spegnimento automatico). Se la barra vogatore non viene mossa e i pulsanti della consolle non vengono premuti per alcuni minuti, la consolle si spegnerà automaticamente.

MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLLE

1. Selezione della modalità impostazioni.

Per selezionare la modalità impostazioni, premere il pulsante Settings (impostazioni). Nel display comparirà la prima schermata impostazioni.



2. Navigazione nella modalità impostazioni.

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

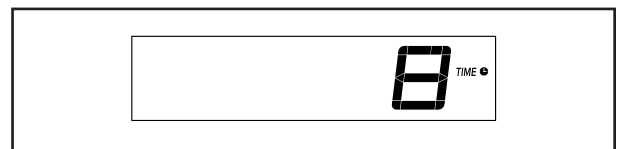
3. Modifica delle impostazioni nel modo desiderato.

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

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

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

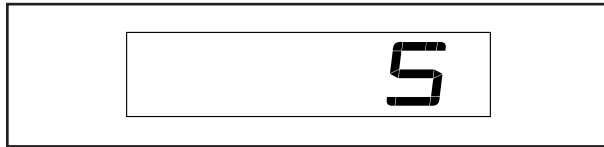
Total Time (tempo totale): la parola TIME comparirà nel display. Il display mostrerà il numero totale di ore di utilizzo del vogatore.



Total Distance (distanza totale): l'abbreviazione KM o MI comparirà sul display. Il display visualizzerà la distanza complessiva in chilometri o miglia che il vogatore ha percorso.



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

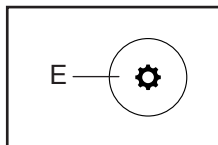


Demo Mode (modalità demo): l'opzione modalità demo attualmente selezionata comparirà nel display. La console contiene una modalità demo, concepita per l'uso del vogatore quando viene esposto in un negozio. Qualora la modalità demo sia attivata, la consolle non si spegnerà e il display non sarà resettato 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).



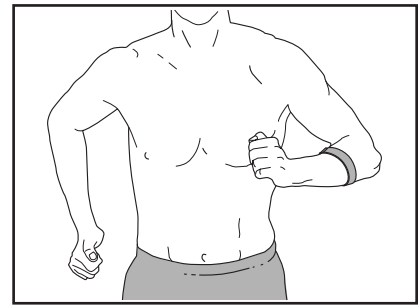
4. Uscita dalla modalità impostazioni.

Premere il pulsante impostazioni per uscire dalla modalità impostazioni.



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 opzionale consentirà di monitorare costantemente la frequenza cardiaca durante l'allenamento, permettendo di raggiungere i propri obiettivi fitness. **Per acquistare un cardiofrequenzimetro, consultare la copertina del presente manuale.**

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

COLLEGAMENTO DEL CARDIOFREQUENZIMETRO ALLA CONSOLLE

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. Una volta stabilita la connessione, 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 (sincronizzazione iFIT) 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 DEI GUASTI

MANUTENZIONE

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

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

Per ottenere risultati migliori, pulire le guide, il carrello sedile e i rulli carrello quotidianamente.

LOCALIZZAZIONE GUASTI

Molti problemi possono essere risolti seguendo le semplici procedure riportate in questa sezione. Individuare il problema riscontrato e seguire le procedure elencate. In caso di ulteriori informazioni consultare la copertina del presente manuale.

LOCALIZZAZIONE GUASTI CONSOLLE

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

Qualora fosse necessario sostituire l'alimentatore, consultare la copertina del presente manuale per acquistarne uno. IMPORTANTE: per evitare di danneggiare la consolle, utilizzare esclusivamente stabilizzatori di tensione forniti dal fabbricante.

REGOLAZIONE DEL COMMUTATORE

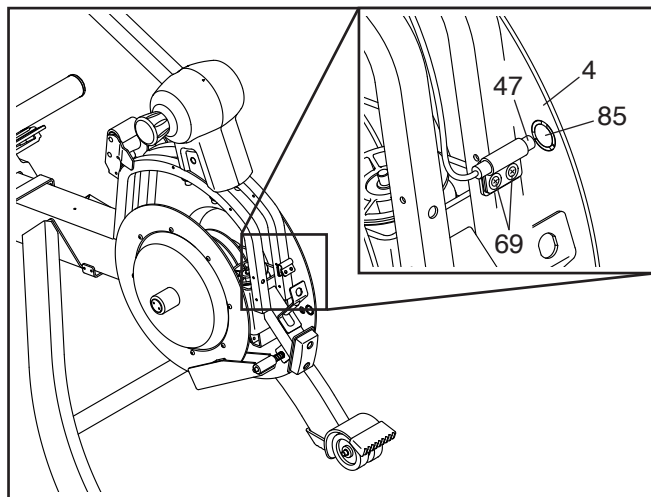
Se la consolle non visualizza i dati corretti, è necessario regolare il commutatore. **Disinserire innanzitutto l'alimentatore.**

Si veda il DISEGNO ESPLOSO B a pagina 23.

Identificare i Pannelli Destro e Sinistro (7, 8).

Rimuovere le quattro Viti M4 x 19mm (69) e le nove Viti M4 x 16mm (68) dai Pannelli Destro e Sinistro. Poi togliere con cautela i Pannelli Destro e Sinistro.

Individuare quindi il Commutatore (47). Ruotare il Volano Sinistro (4) fino a quando il Magnete (85) risulta allineato con il Commutatore. Allentare poi le due Viti M4 x 19mm (69), avvicinare o allontanare leggermente il Commutatore dal Magnete e serrare nuovamente le Viti.



Inserire l'alimentatore e ruotare il Volano Sinistro (4) in modo tale che il Magnete (85) incroci ripetutamente il Commutatore (47). Ripetere la procedura fino a quando la consolle visualizza le informazioni corrette.

Una volta regolato correttamente il commutatore, rimontare le parti rimosse e inserire l'alimentatore.

GUIDA AGLI ESERCIZI

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

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

INTENSITÀ ESERCIZIO

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

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

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

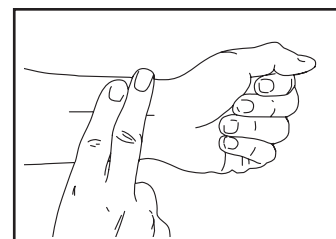
Consumo di grassi: per consumare grassi in modo efficace, è necessario eseguire un allenamento a un livello di intensità relativamente basso per parecchi minuti. Durante i primi minuti di allenamento, il corpo brucia i carboidrati semplici. Solo dopo i primi minuti di allenamento il corpo inizia a consumare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

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

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

MISURAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA

Per misurare la frequenza cardiaca, allenarsi per almeno quattro minuti. Successivamente, fermarsi e posizionare due dita sul polso come indicato.



Misurare il battito per sei secondi e poi moltiplicare il risultato per 10 per ottenere la propria frequenza cardiaca. Per esempio, se il battito durante i sei secondi è di 14, la frequenza cardiaca è pari a 140 battiti al minuto.

GUIDA ALL'ALLENAMENTO

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

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

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

FREQUENZA ALLENAMENTI

Per mantenere o migliorare la propria forma fisica, eseguire tre allenamenti alla settimana, con almeno un giorno di riposo tra ogni sessione. Dopo alcuni mesi di esercizio costante, sarà anche possibile effettuare cinque allenamenti a settimana, se lo si desidera. La chiave del successo è rendere l'allenamento una parte costante e divertente della vita di tutti i giorni.

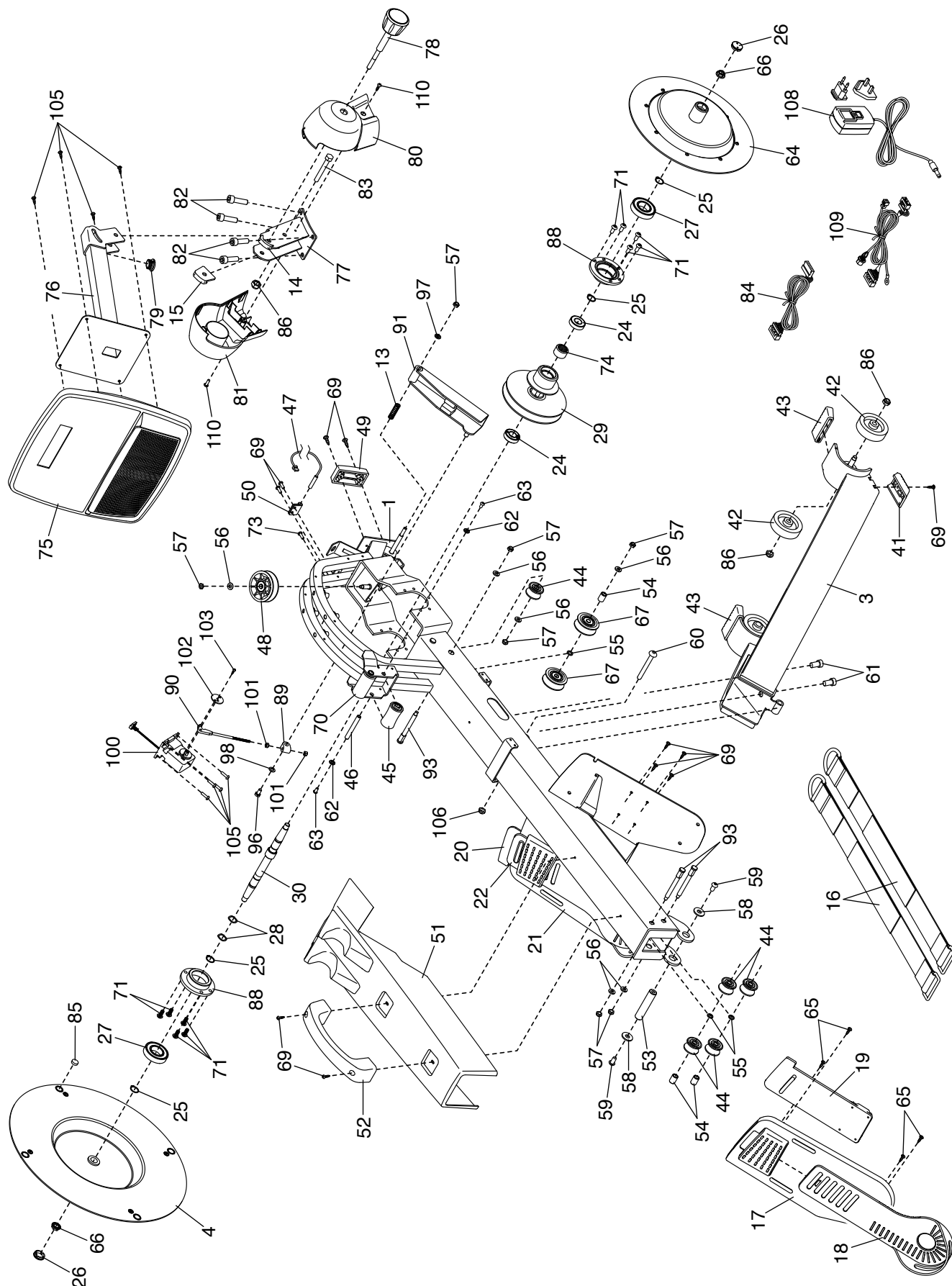
ELENCO PEZZI

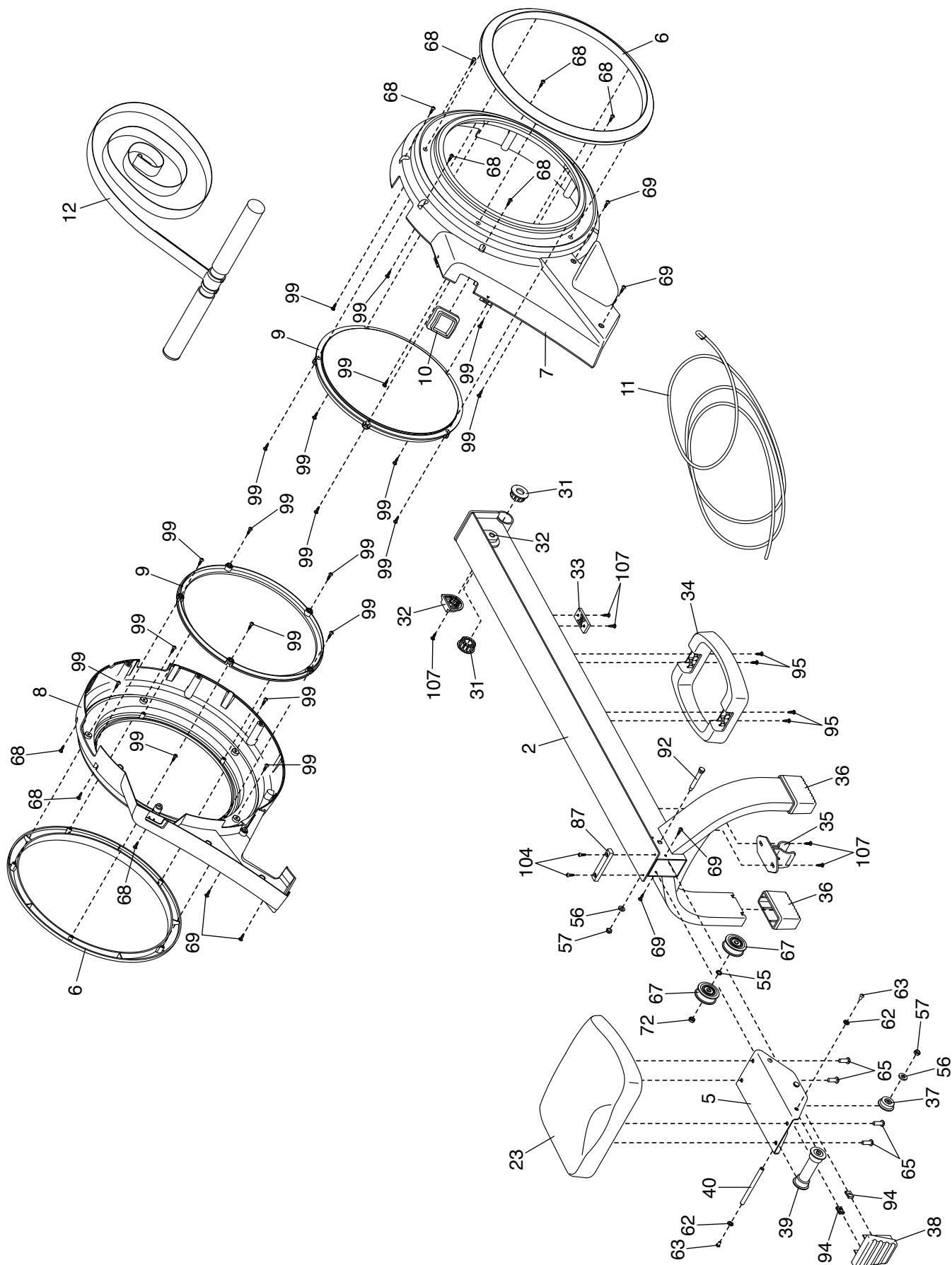
Modello n° PFRW58121-INT.0 R0224A

N° di Rif.	Qtà	Descrizione	N° di Rif.	Qtà	Descrizione
1	1	Telaio	50	1	Morsetto
2	1	Guida	51	1	Poggia Barra Vogatore
3	1	Stabilizzatore	52	1	Maniglia Telaio
4	1	Volano Sinistro	53	1	Asse Perno
5	1	Carrello Sedile	54	3	Distanziatore da 17mm
6	2	Anello Decorativo	55	4	Distanziatore da 2,3mm
7	1	Pannello Destro	56	9	Rondella M6 x 15mm
8	1	Pannello Sinistro	57	10	Dado Autobloccante M6
9	2	Disco	58	2	Rondella M8 x 22mm
10	1	Gommino di Protezione Cinghia	59	2	Vite M8 x 12mm
11	1	Cavo Tenditore Elastico	60	1	Bullone M10 x 40mm
12	1	Barra Vogatore/Cinghia	61	2	Vite a Brugola M8 x 16mm
13	1	Molla	62	8	Rondella M5
14	1	Boccola Supporto Destro	63	8	Vite M5 x 10mm
15	1	Boccola Supporto Sinistro	64	1	Volano Destro
16	2	Cinghia Poggiapiedi	65	12	Vite M6 x 15mm
17	1	Poggiapiedi Destro	66	2	Dado Flangiato M10
18	1	Imbottitura Piede Destro	67	4	Puleggia Guida Grande
19	1	Staffa Poggiapiedi Destro	68	9	Vite M4 x 16mm
20	1	Staffa Poggiapiedi Sinistro	69	22	Vite M4 x 19mm
21	1	Poggiapiedi Sinistro	70	1	Rullo Cinghia B
22	1	Imbottitura Piede Sinistro	71	10	Vite M6 x 12mm
23	1	Sedile	72	1	Distanziatore da 4,8mm
24	2	Cuscinetto A	73	1	Vite Messa a Terra
25	4	Anello di Sicurezza	74	1	Cuscinetto Unidirezionale
26	2	Cappuccio Asse	75	1	Consolle
27	2	Cuscinetto B	76	1	Braccio
28	2	Rondella Ondulata	77	1	Montante
29	1	Gruppo Puleggia	78	1	Manopola
30	1	Asse	79	1	Gommino di Protezione Cavo
31	2	Boccola a Perno	80	1	Copri Montante Destro
32	2	Bloccaggio Anteriore	81	1	Copri Montante Sinistro
33	1	Respingente	82	4	Vite a Brugola M8 x 35mm
34	1	Maniglia Guida	83	1	Bullone Esagonale M8 x 50mm
35	1	Morsetto di Chiusura	84	1	Cavo Montante
36	2	Piedino Guida	85	4	Magnete
37	2	Rullo Carrello Piccolo	86	5	Dado Autobloccante M8
38	1	Cappuccio Guida	87	1	Bloccaggio Posteriore
39	2	Rullo Carrello Grande	88	2	Staffa Cuscinetto
40	2	Asse Carrello	89	1	Blocco di Collegamento
41	2	Piedino Stabilizzatore	90	1	Braccio di Collegamento
42	4	Ruota	91	1	Staffa Magnete
43	2	Piedino Attrezzo Richiuso	92	1	Asse Puleggia da 58mm
44	5	Puleggia Guida Piccola	93	3	Asse Puleggia da 83mm
45	1	Rullo Cinghia A	94	2	Fermaglio
46	2	Asse Cinghia	95	4	Vite a Testa Arrotondata M4 x 19mm
47	1	Commutatore/Cavo	96	1	Vite Esagonale M6 x 12mm
48	1	Puleggia Telaio	97	1	Rondella M6 x 13mm
49	1	Piedino Telaio	98	1	Rondella M6

N° di Rif. Qtà		Descrizione	N° di Rif. Qtà		Descrizione
99	20	Vite a Testa Arrotondata M4 x 12mm	106	1	Dado Autobloccante M10
100	1	Motore Resistenza	107	6	Vite M4 x 10mm
101	2	Dado M5	108	1	Alimentatore
102	1	Disco Resistenza	109	1	Cavo Principale
103	1	Vite M3 x 8mm	110	2	Vite Macchina M4 x 16mm
104	2	Vite M4 x 8mm	*	–	Manuale d'Istruzioni
105	8	Vite M4 x 12mm	*	–	Attrezzo di Montaggio

Nota: le specifiche sono soggette a modifiche senza preavviso. 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

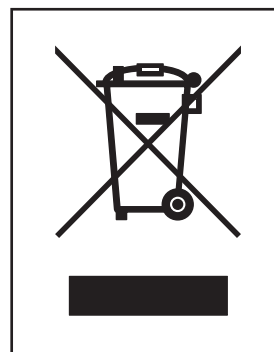
Per ordinare i pezzi di ricambio, consultare la copertina del presente manuale. Per agevolare l'assistenza, annotare le seguenti informazioni prima di contattare l'ufficio competente:

- 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

PFRW58121-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: 2.402GHz to 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

