

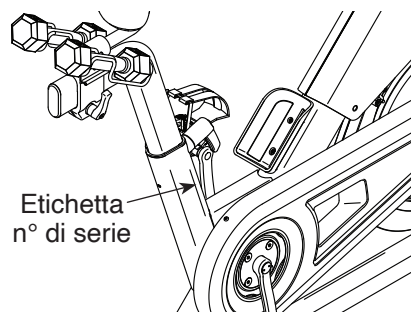
NordicTrack®

24 STUDIO BIKE

Modello n° NTEX24125-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**.

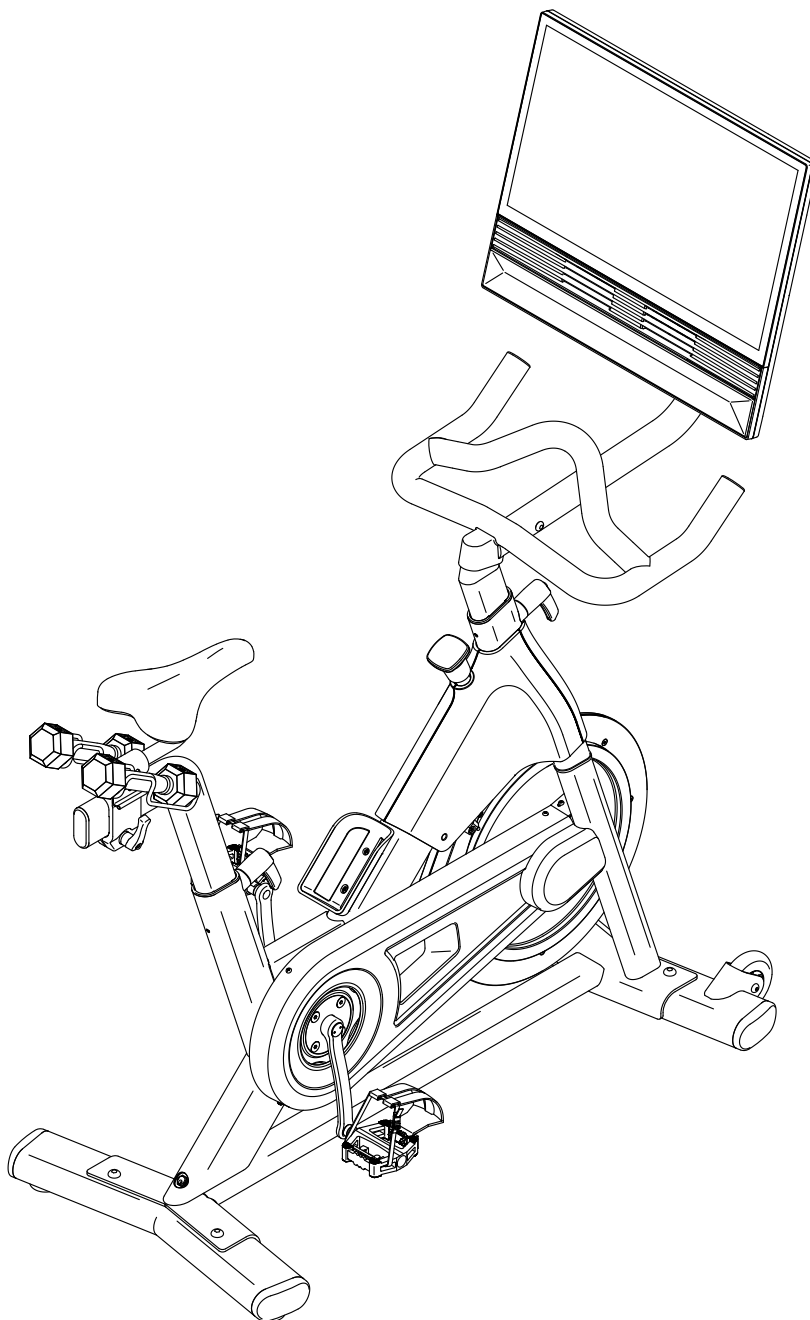
Telefono: 848 35 00 28

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



iconeurope.com

INDICE

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA.....	2
PRECAUZIONI IMPORTANTI.....	3
PRIMA DI INIZIARE.....	4
TABELLA IDENTIFICATIVA PEZZI.....	5
MONTAGGIO.....	6
USO DELLA SPIN BIKE.....	14
USO DELLA CONSOLLE.....	17
MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI.....	26
GUIDA AGLI ESERCIZI.....	29
ELENCO PEZZI.....	32
DISEGNO ESPLOSO.....	34
ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO.....	Retrocopertina
INFORMAZIONI PER IL RICICLAGGIO.....	Retrocopertina
DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ UK/EU.....	Retrocopertina

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA

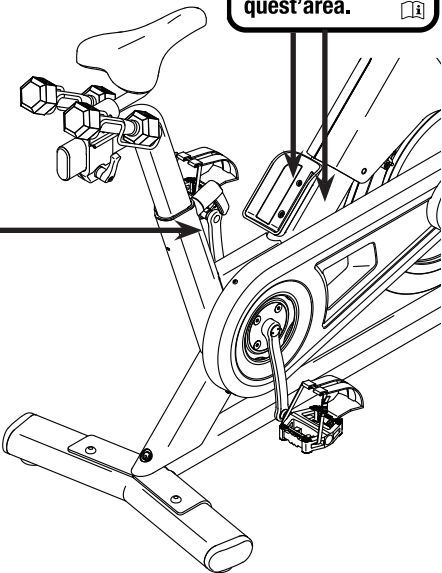
Questo disegno illustra la/le posizione/i dell'etichetta/e di avvertenza. **Se manca un'etichetta o se è illeggibile, si prega di consultare la copertina del presente manuale per ordinarne gratuitamente una in sostituzione. Applicare l'etichetta nella posizione indicata.** Nota: le etichette possono 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.
- Consultare il proprio medico prima dell'uso.
- 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.
- Bloccare o impostare la resistenza al massimo quando non è in uso.
- Il peso dell'utente non deve superare i 115 kg.
- Sostituire questa etichetta se risulta danneggiata, illeggibile o mancante.

**AVVERTENZA**

Tenere le mani e le dita lontano da quest'area.



NORDICTRACK e IFIT sono marchi registrati di iFIT Inc. Il marchio denominativo e i loghi Bluetooth® sono marchi registrati di proprietà della Bluetooth SIG, Inc. e ogni uso è soggetto a licenza. Google Maps è un marchio di Google LLC. Wi-Fi è un marchio registrato di Wi-Fi Alliance. WPA e WPA2 sono marchi di Wi-Fi Alliance.

PRECAUZIONI IMPORTANTI

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

1. È responsabilità del proprietario assicurarsi che ogni utente della spin bike sia adeguatamente informato di tutte le precauzioni.
2. Tenere sempre fuori dalla portata della spin bike i minori di 16 anni e gli animali domestici.
3. Consultare il fornitore di servizi sanitari prima di iniziare un qualsiasi programma di allenamento. Questa precauzione è di particolare importanza per persone di età superiore ai 35 anni o con problemi di salute preesistenti.
4. Consultare il fornitore di servizi sanitari prima di iniziare o continuare un qualsiasi programma di allenamento durante la gravidanza. Utilizzare la spin bike come indicato dal proprio fornitore di servizi sanitari.
5. La spin bike non può essere utilizzata da persone con ridotte capacità motorie, sensoriali e mentali o da persone senza esperienza e competenza a meno che un responsabile della loro sicurezza le controlli o le abbia istruite sull'uso della stessa.
6. Utilizzare la spin bike solo come descritto nel presente manuale.
7. La spin bike è indicata esclusivamente per l'uso domestico. Non utilizzare la spin bike in ambiente commerciale, istituzionale o in un noleggio.
8. Tenere la spin bike all'interno, lontano da umidità e polvere. Non posizionare la spin bike in garage, in una veranda coperta o vicino all'acqua.
9. Posizionare la spin bike su una superficie piana, ponendovi sotto un tappetino per proteggere il pavimento o la moquette. Verificare che attorno alla spin bike ci siano almeno 0,6 m di spazio.
10. Controllare e serrare opportunamente tutti i pezzi ogni volta che si utilizza la spin bike. Sostituire immediatamente eventuali pezzi usurati. Utilizzare esclusivamente pezzi forniti dal fabbricante.
11. Durante gli esercizi indossare indumenti opportuni; non indossare indumenti larghi tali da poter rimanere impigliati nella spin bike. Indossare sempre scarpe da ginnastica per proteggere i piedi.
12. La spin bike non dovrebbe essere utilizzata da persone con peso superiore ai 114 kg.
13. Fare attenzione quando si sale e si scende dalla spin bike.
14. Tenere sempre la schiena eretta durante l'uso della spin bike. Non inarcarsi.
15. La spin bike non è dotata di ruota libera; i pedali continueranno a muoversi fino all'arresto del volano. Ridurre la velocità di pedalata in modo controllato.
16. Per arrestare velocemente il volano premere la manopola freno verso il basso.
17. Quando la spin bike non viene utilizzata, serrare completamente la manopola di resistenza per evitare che il volano si muova.
18. Un allenamento eccessivo può provocare lesioni gravi o la morte. Qualora si manifestino vertigini, mancanza di fiato o dolore durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e iniziare il defaticamento.

PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver scelto la nuova NORDICTRACK® 24 STUDIO BIKE. Pedalare è un esercizio efficace per aumentare la capacità cardiovascolare e la resistenza e per tonificare il corpo. La 24 STUDIO BIKE offre una serie 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 la spin bike. 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).

Lunghezza: 142 cm
Larghezza: 55 cm
Peso: 63 kg

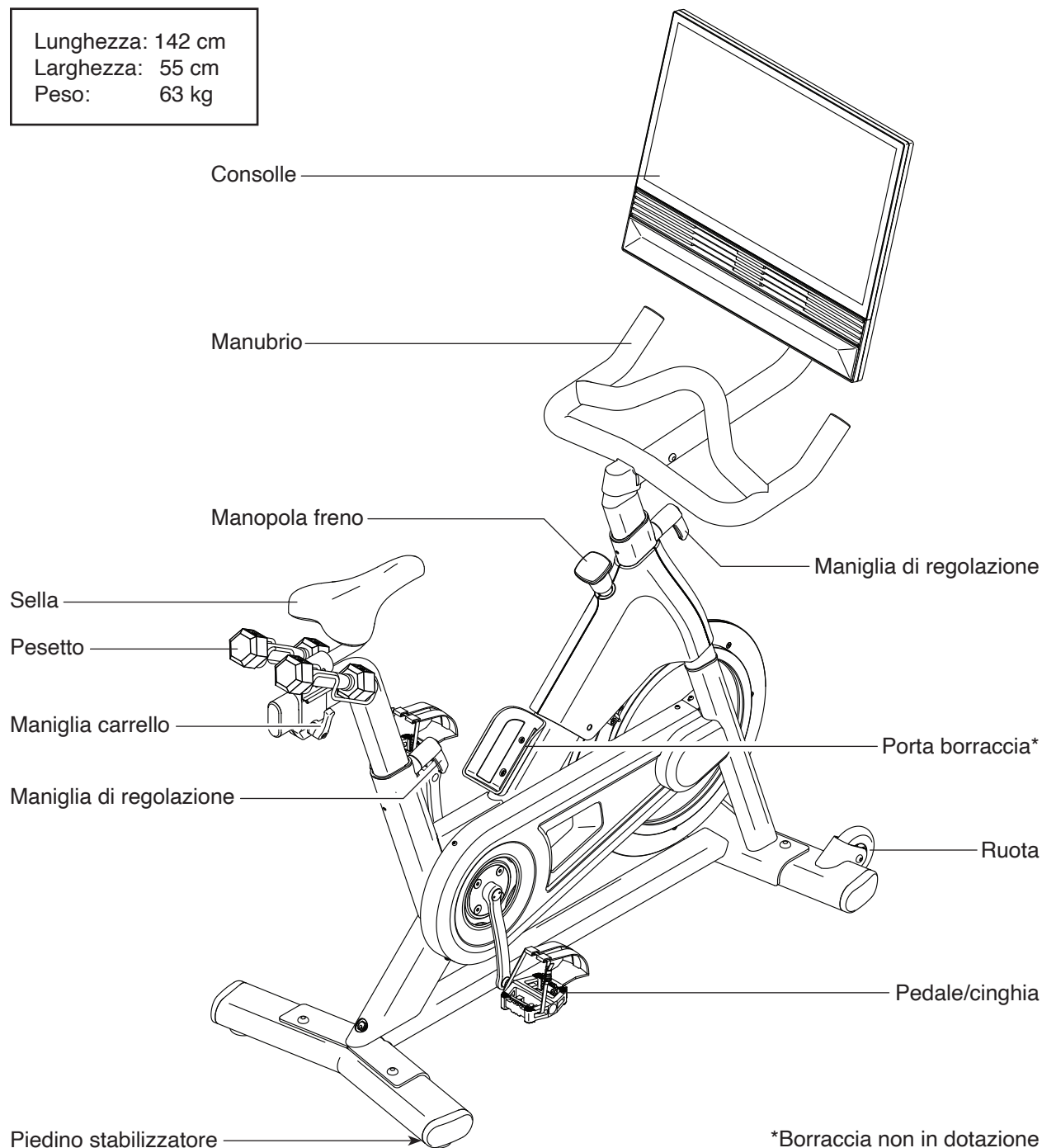
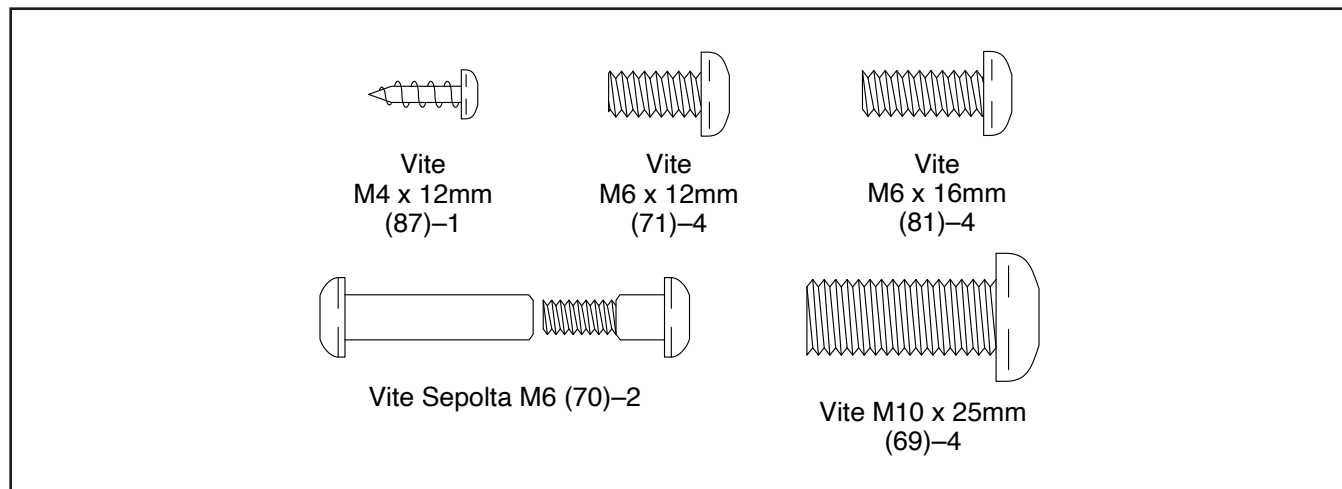
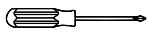


TABELLA IDENTIFICATIVA PEZZI

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.



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.
- I pezzi di sinistra sono contrassegnati con “L” o “Left” e quelli di destra con “R” o “Right”.
- Per identificare i pezzi piccoli, vedere pagina 5.
- Oltre agli attrezzi in dotazione, per il montaggio sono necessari:
un cacciavite a stella 

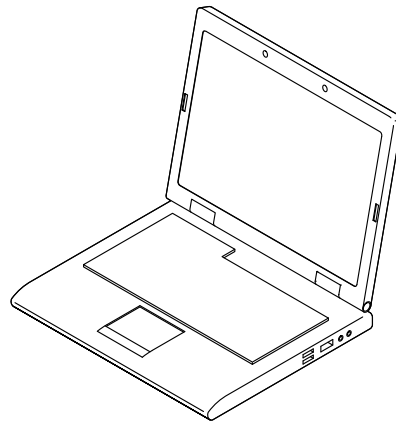
IMPORTANTE: al fine di evitare danni ai componenti, non utilizzare attrezzi alimentati elettricamente per il montaggio. **Conservare gli attrezzi in dotazione.** Uno o più degli attrezzi può rivelarsi necessario per apportare delle regolazioni in futuro.

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.

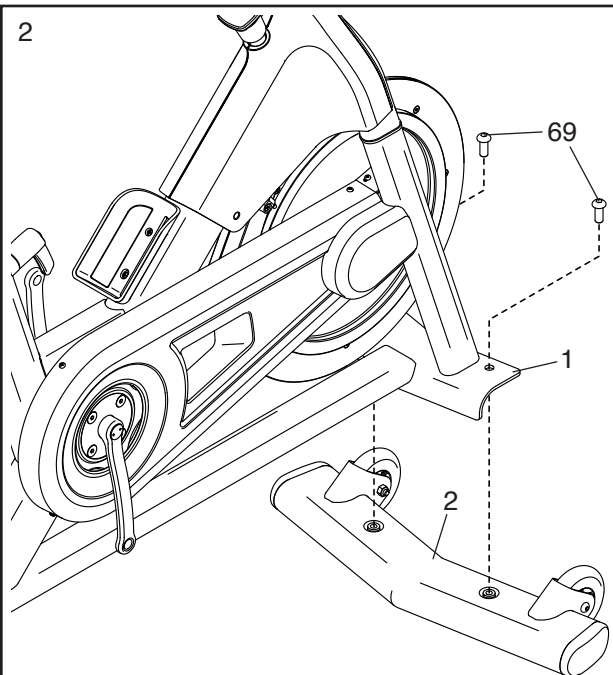
1



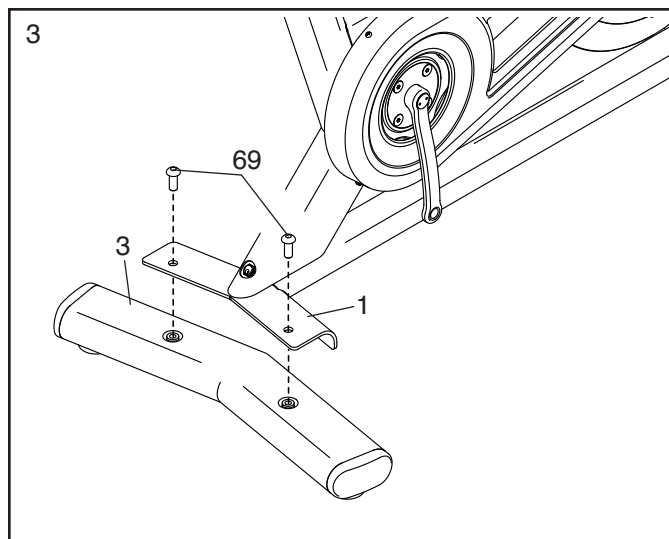
2. Qualora siano presenti tubi di spedizione (non raffigurati) fissati alla parte anteriore e posteriore del Telaio (1), rimuoverli ed eliminarli insieme agli **elementi di fissaggio**.

Successivamente, orientare lo Stabilizzatore Anteriore (2) come indicato e fissarlo al Telaio (1) con due Viti M10 x 25mm (69).

2



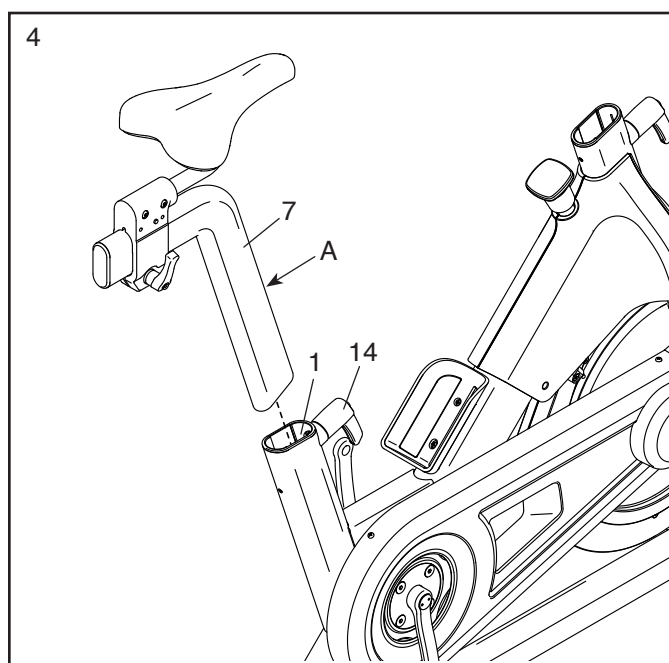
3. Fissare lo Stabilizzatore Posteriore (3) al Telaio (1) con due Viti M10 x 25mm (69).



4. Individuare la Maniglia di Regolazione (14) indicata. Ruotare la Maniglia di Regolazione in senso antiorario per almeno quattro giri e poi tirarla verso l'esterno.

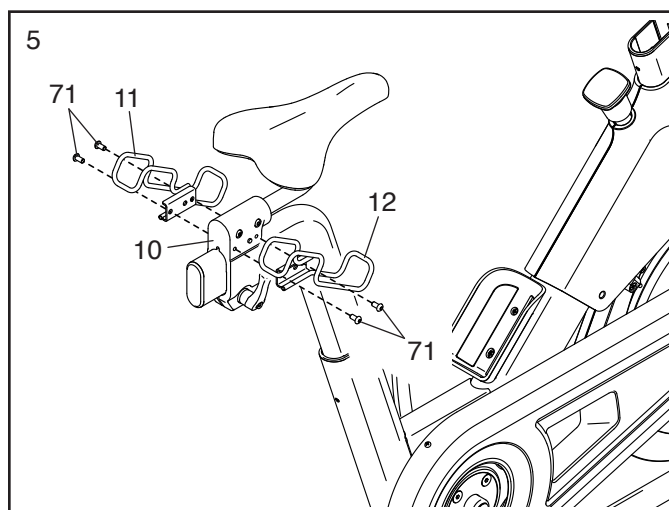
Successivamente, inserire il Supporto Sedile (7) nel Telaio (1). Posizionare il Supporto Sella come desiderato, e poi rilasciare la Manopola di Regolazione (14) in uno dei fori di regolazione (A) presenti sul supporto sella. **Verificare che la Maniglia di Regolazione sia posizionata in un foro di regolazione e poi serrare la Maniglia di Regolazione effettuando almeno quattro giri.**

Tirare poi la Maniglia di Regolazione (14) verso l'esterno, ruotarla in modo che sia rivolta verso il basso come indicato e infine rilasciarla.



5. Individuare il Poggia Pesi Destro (12) e orientarlo nel modo indicato. Fissare il Poggia Pesi Destro al Carrello Sella (10) con due Viti M6 x 12mm (71).

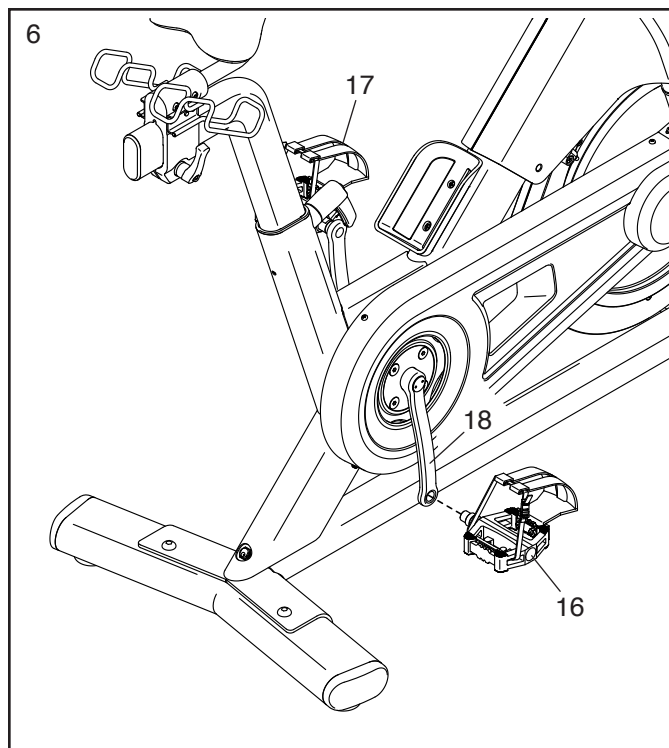
Fissare il Poggia Pesi Sinistro (11) nel medesimo modo.



6. **Nota: è possibile montare i propri pedali, se lo si desidera.**

Individuare il Pedale Destro (16). Utilizzando le dita, ruotare il Pedale Destro inserendolo per circa metà nella Pedivella Destra (18). Infine utilizzare la chiave in dotazione per **SERRARE SALDAMENTE** il Pedale Destro.

Ripetere questa fase per il Pedale Sinistro (17). IMPORTANTE: è necessario ruotare il Pedale Sinistro in senso ANTIORARIO per fissarlo.



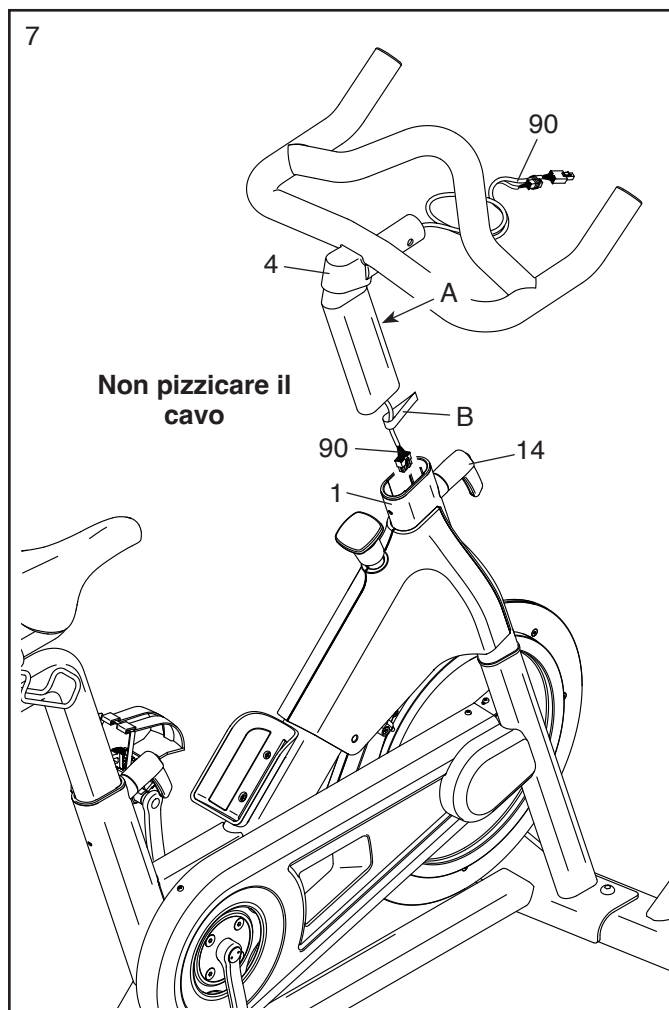
7. Ricorrere a un'altra persona per reggere il Manubrio (4) vicino al Telaio (1).

Quindi, tirare la targhetta (B) sul Cavo Manubrio (90) finché l'estremità del Cavo Manubrio non si trova all'esterno del Manubrio (4), come mostrato.

Successivamente, Individuare la Maniglia di Regolazione (14) indicata. Ruotare la Maniglia di Regolazione in senso antiorario per almeno quattro giri e poi tirarla verso l'esterno.

Non pizzicare il Cavo Manubrio (90). inserire il Manubrio (4) nel Telaio (1), far scorrere il Manubrio nella posizione desiderata e poi rilasciare la Maniglia di Regolazione (14) in uno dei fori di regolazione (A) presenti nel Manubrio. **Verificare che la Maniglia di Regolazione sia posizionata in un foro di regolazione e poi serrare la Maniglia di Regolazione effettuando almeno quattro giri.**

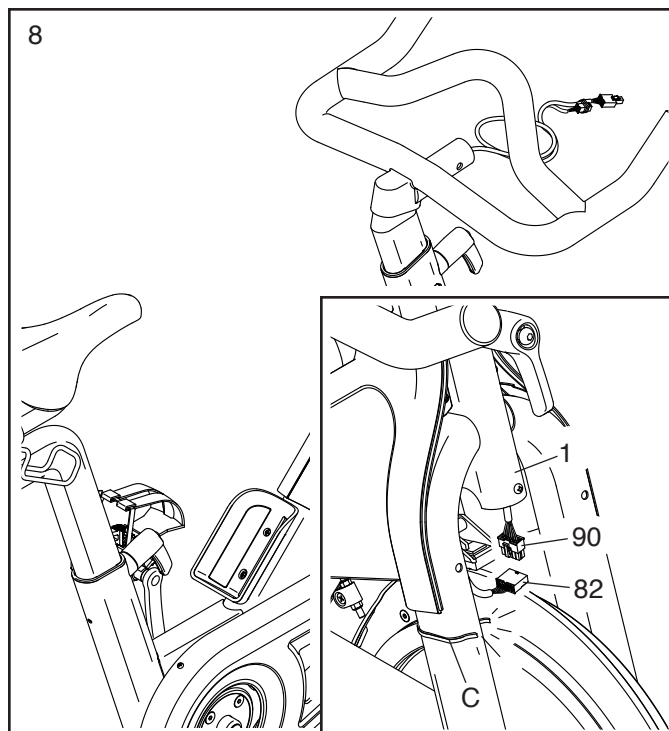
Tirare poi la Maniglia di Regolazione (14) verso l'esterno, ruotarla in modo che sia rivolta verso il basso come indicato e infine rilasciarla.



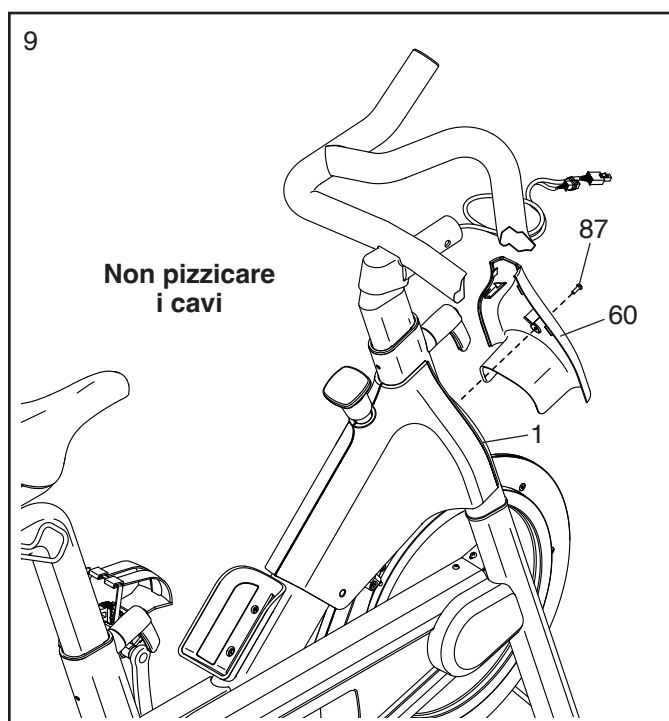
8. **Si veda il disegno nel riquadro.** Tagliare la fascetta indicata (C) ed eliminarla. Successivamente, collegare il Cavo Telaio (82) al Cavo Manubrio (90).

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 spin bike collegare i cavi in modo appropriato.

Quindi, premere con cautela i connettori dei Cavi (82, 90) verso l'alto nel Telaio (1).



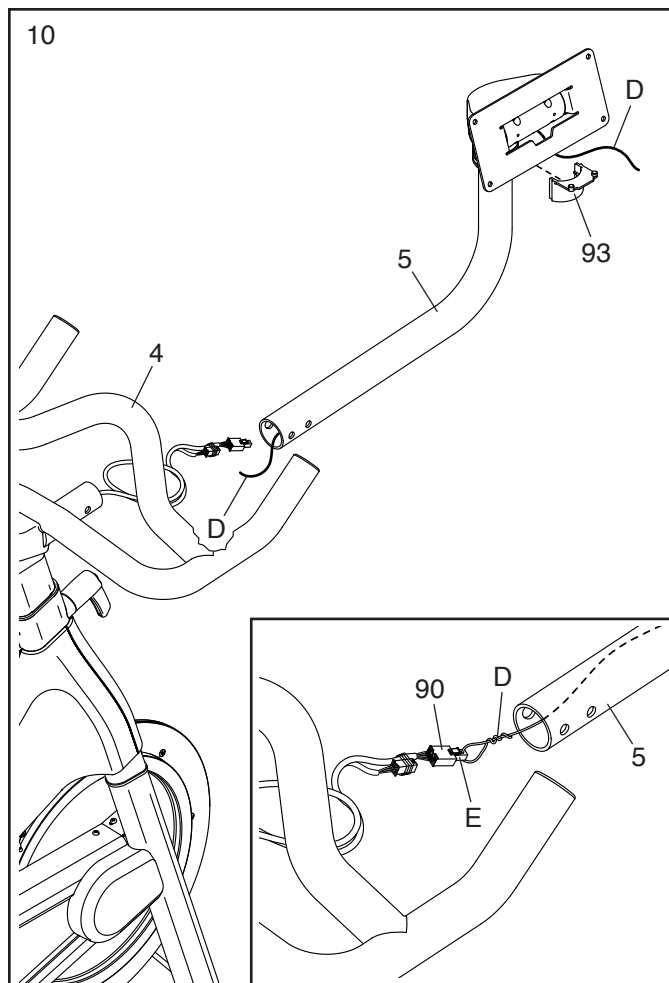
9. **Non pizzicare i cavi.** Premere il Coperchio Anteriore (60) sul Telaio (1) e fissarlo con una Vite M4 x 12mm (87).



10. Con l'aiuto di un'altra persona reggere il Supporto Montaggio Consolle (5) vicino al Manubrio (4).

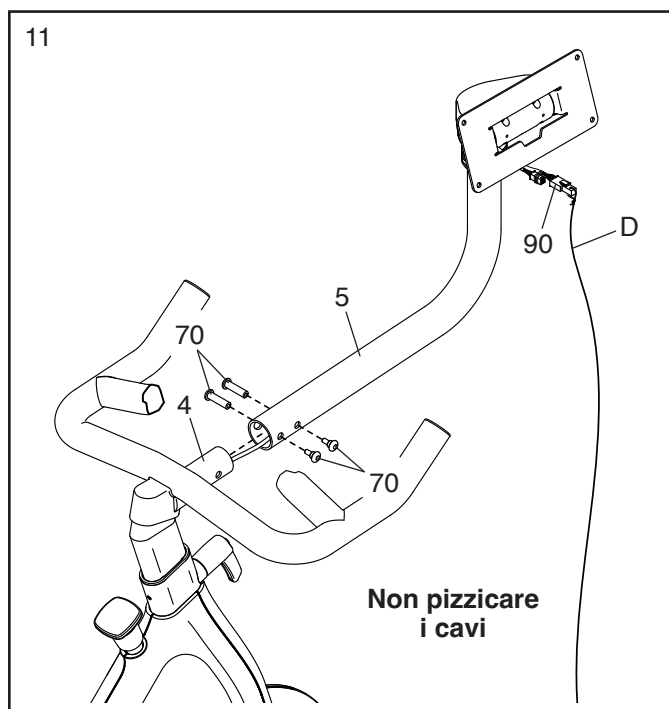
Se il Copri Supporto (93) si trova nel Supporto Montaggio Consolle (5), rimuovere il Copri Supporto e conservarlo. Quindi slegare entrambe le estremità della fascetta cavo (D) nel Supporto Montaggio Consolle; **attendere prima di rimuovere la fascetta cavo.**

Si veda il disegno nel riquadro. Fissare l'estremità inferiore della fascetta cavo (D) al passacavo (E) presente sul Cavo Manubrio (90). Quindi, inserire il passacavo e l'estremità del Cavo Manubrio nel Supporto Montaggio Consolle (5)



11. **Non pizzicare il Cavo Manubrio (90) in questa fase.** Utilizzando la fascetta cavo (D), tirare il Cavo Manubrio con cautela attraverso il Supporto Montaggio Consolle (5) mentre una seconda persona fa scorrere con cautela il Supporto Montaggio Consolle sul Manubrio (4).

Infine, fissare il Supporto Montaggio Consolle (5) con due Viti Sepolte M6 (70); **attendere prima di serrare completamente le Viti Sepolte.**



12. Vedere il disegno nel riquadro a sinistra.

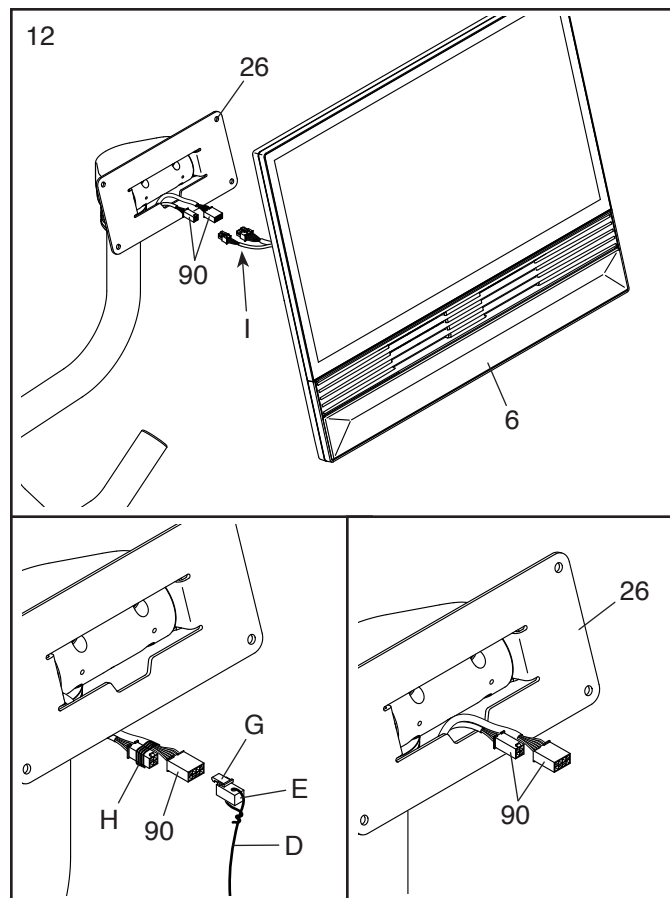
Premere la piccola chiusura a scatto (G) presente sul passacavo (E) del Cavo Manubrio (90) e rimuovere e smaltire il passacavo e la fascetta cavo (D). Quindi, rimuovere l'elastico (H) dal Cavo Manubrio.

Vedere il disegno nel riquadro a destra.

Dirigere il Cavo Manubrio (90) verso l'alto attraverso l'apertura presente sulla Staffa Consolle (26).

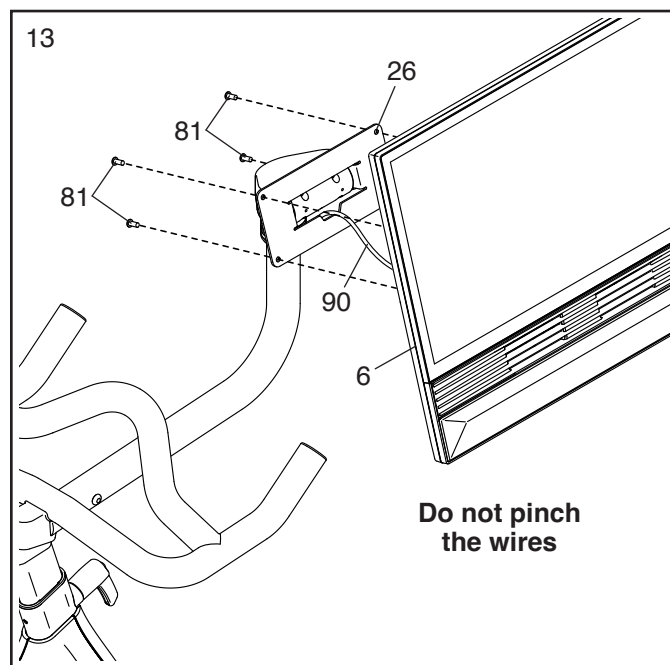
Successivamente, facendo ricorso all'aiuto di un'altra persona reggere la Consolle (6) vicino alla Staffa Consolle (26). Collegare i due cavi consolle (I) ai due connettori corrispondenti sul Cavo Manubrio (90).

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 spin bike collegare i cavi in modo appropriato.



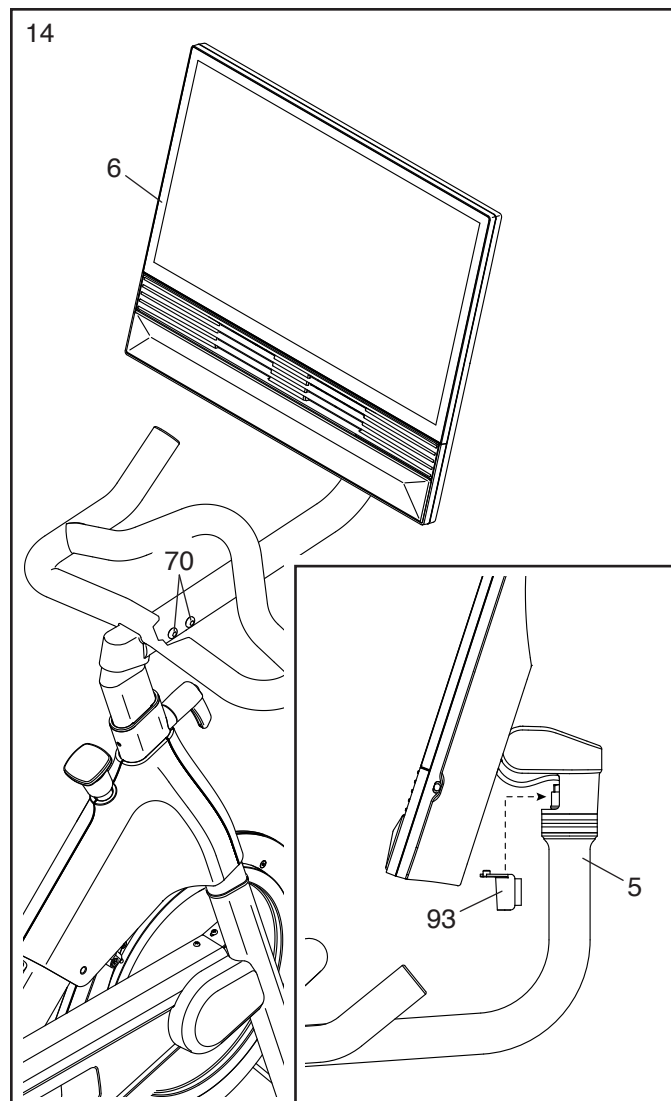
13. Inserire i cavi consolle (non raffigurati) e i connettori presenti sul Cavo Manubrio (90) nella Consolle (6).

Non pizzicare i cavi. Fissare la Consolle (6) alla Staffa Consolle (26) con quattro Viti M6 x 16mm (81); **inserire manualmente tutte e quattro le Viti e poi serrarle.**



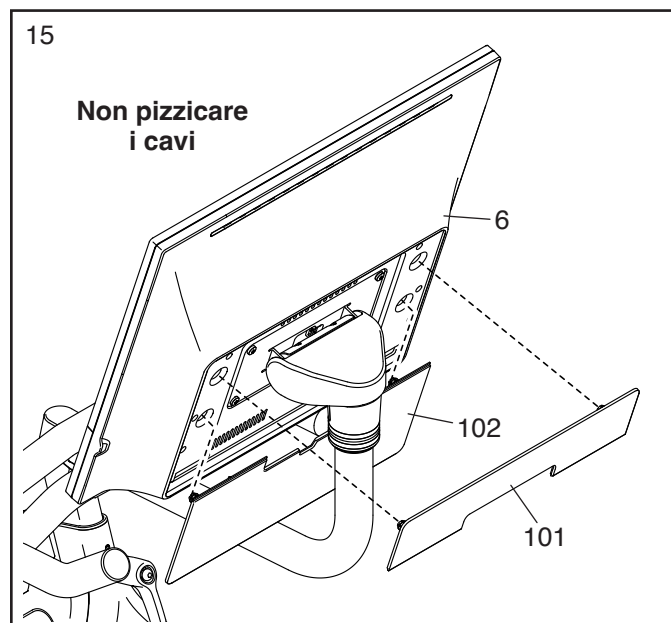
14. Sorreggere i lati della Consolle (6) e ruotarla nella posizione indicata. Quindi, **accertarsi che la consolle sia in piano e stringere saldamente le due Viti Sepolte M6 (70) montate nella fase 11.**

Si veda il disegno nel riquadro. inserire il Copri Supporto (93) sul Supporto Montaggio Consolle (5).

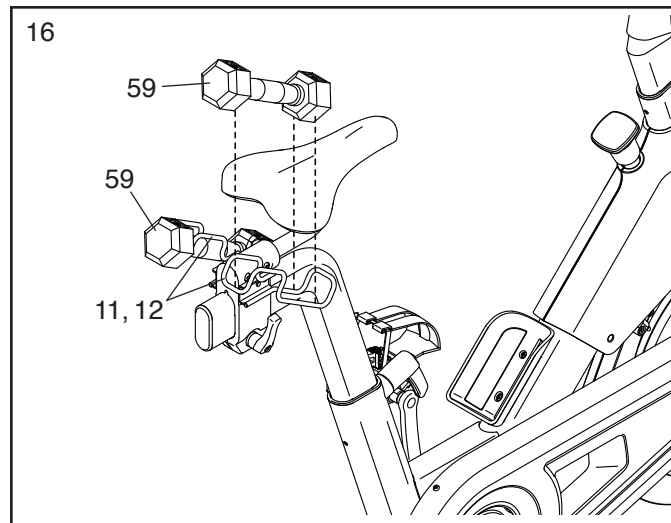


15. **Non pizzicare i cavi.** Individuare il **Copri Display Inferiore (102)** e inserirlo a pressione sul retro della Consolle (6). Nota: potrebbe essere utile ruotare la Consolle verso l'alto per un eventuale accesso.

Successivamente, montare a pressione il **Copri Display Superiore (101)** sul retro della Consolle (6).

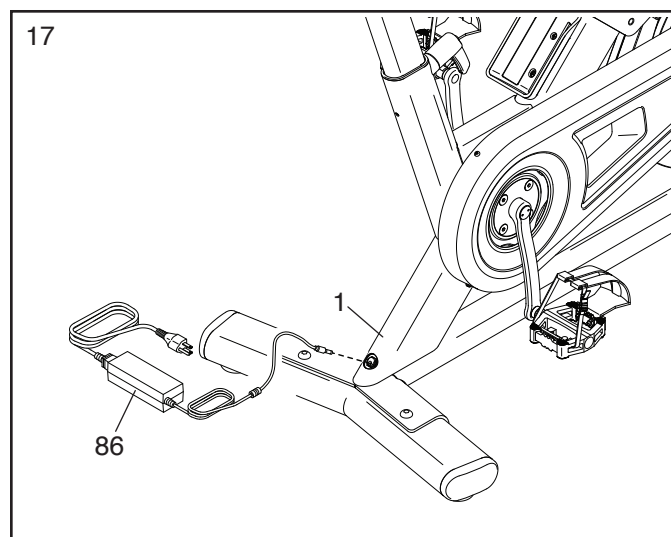


16. Mettere i Pesetti (59) nei Poggia Pesì (11, 12).



17. Inserire l'Alimentatore (86) nella presa sul Telaio (1).

Nota: per inserire l'Alimentatore (86) in una presa a muro, consultare la sezione INSERIMENTO DELL'ALIMENTATORE a pagina 14.



18. **Dopo aver montato la spin bike controllare che sia stata assemblata correttamente e che tutti i pezzi siano opportunamente serrati.** Nella confezione possono essere inclusi pezzi di scorta. **Conservare gli attrezzi in dotazione.** Uno o più degli attrezzi può rivelarsi necessario per apportare delle regolazioni in futuro. Per proteggere il pavimento o la moquette posizionare un tappetino sotto la spin bike.

L'uso dei pezzi rimanenti verrà spiegato nella sezione USO DELLA SPIN BIKE che inizia a pagina 14.

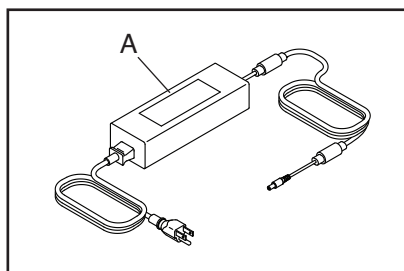
USO DELLA SPIN BIKE

INSERIMENTO DELL'ALIMENTATORE

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

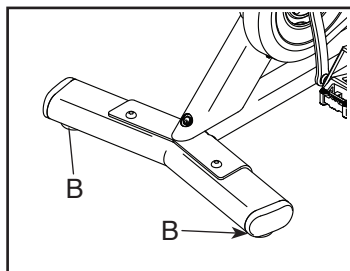
IMPORTANTE: collegare sempre l'alimentatore (A) nella spin bike prima di inserirlo in una presa a muro.

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



STABILIZZAZIONE DELLA SPIN BIKE

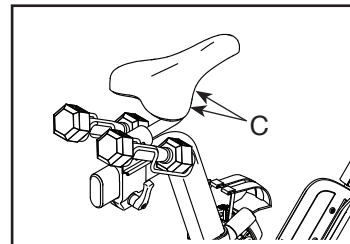
Qualora la spin bike oscilli leggermente sul pavimento durante l'uso, ruotare uno o entrambi i piedini stabilizzatori (B) posti sotto lo stabilizzatore posteriore fino a eliminare l'oscillazione.



REGOLAZIONE DELL'ANGOLAZIONE DELLA SELLA

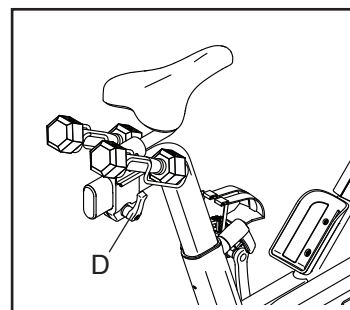
È possibile regolare l'angolazione della sella nella posizione più comoda per l'utente. È inoltre possibile far scorrere la sella in avanti o indietro per aumentare il comfort o per regolare la distanza dal manubrio.

Per regolare la sella, allentare di qualche giro i dadi (C) presenti sul morsetto sella e poi alzare o abbassare la sella oppure farla scorrere in avanti o indietro per ottenere la posizione desiderata. Poi riserrare i dadi.



REGOLAZIONE DELLA POSIZIONE ORIZZONTALE DELLA SELLA

Per regolare la posizione della sella allentare innanzitutto la maniglia carrello (D). Quindi muovere la sella avanti o indietro nella posizione desiderata e bloccare la maniglia carrello.



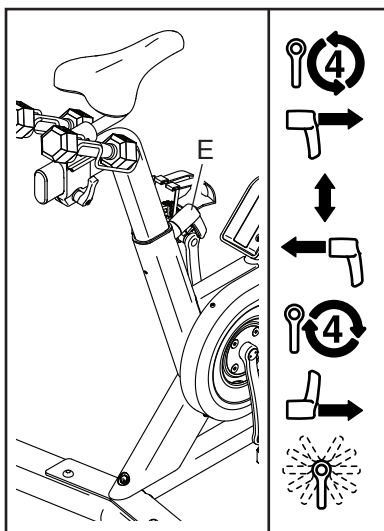
Nota: la maniglia carrello (D) funziona come una chiave a cricchetto. Ruotare la maniglia carrello nella direzione desiderata, tirarla verso l'esterno, ruotarla nella direzione opposta, spingerla verso l'interno e poi ruotarla nuovamente nella direzione desiderata. Ripetere questa procedura tante volte quanto è necessario.

REGOLAZIONE DEL SUPPORTO SELLA

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

IMPORTANTE: per evitare che i pesetti cadano dai poggia pesi, tenere saldamente il supporto sella con una mano quando si esegue questa regolazione.

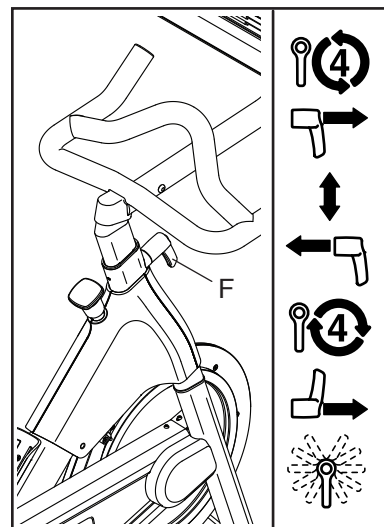
Per regolare l'altezza del supporto sella allentare innanzitutto la maniglia di regolazione (E) di quattro giri e tirarla verso l'esterno. Successivamente, spostare il supporto sella verso l'alto o verso il basso e rilasciare la maniglia di regolazione in uno dei fori di regolazione presenti sul supporto sella.



Verificare che la maniglia di regolazione sia posizionata in un foro di regolazione e poi saldamente serrare la maniglia di regolazione effettuando almeno quattro giri. Tirare poi la maniglia di regolazione verso l'esterno, ruotarla in modo che sia rivolta verso il basso come indicato e infine rilasciarla.

REGOLAZIONE DEL MANUBRIO

Per regolare l'altezza del manubrio, tenere prima il manubrio con una mano per evitare che cada quando si allenta la maniglia di regolazione (F). Quindi, allentare la maniglia di regolazione di quattro giri e tirarla verso l'esterno. Infine, spostare il manubrio verso l'alto o verso il basso e rilasciare la maniglia di regolazione in uno dei fori di regolazione presenti sul manubrio. **Verificare che la maniglia di regolazione sia posizionata in un foro di regolazione e poi saldamente serrare la maniglia di regolazione effettuando almeno quattro giri.** Tirare poi la maniglia di regolazione verso l'esterno, ruotarla in modo che sia rivolta verso il basso come indicato e infine rilasciarla.

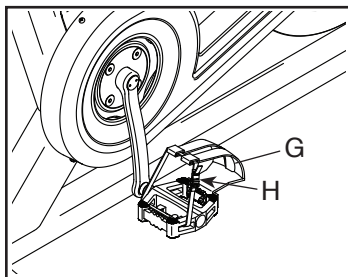


USO DEI PEDALI

Nota: se lo si desidera è possibile rimuovere i pedali in dotazione dalla spin bike e montare i propri.

Uso del lato del pedale dotato di gabbia per i piedi

Per usare il lato del pedale dotato di gabbia per i piedi (G) inserire la scarpa nella gabbia per i piedi e tirare l'estremità delle cinghie fermapièdi. Per allentare le cinghie fermapièdi, premere e reggere le linguette (H) delle fibbie, regolare le cinghie fermapièdi nella posizione desiderata e poi rilasciare le linguette.

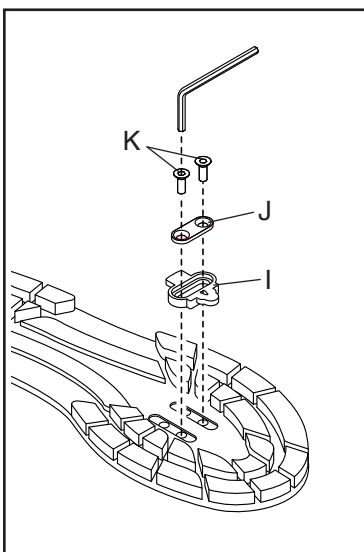


Fissaggio delle tacchette e regolazione della tensione della molla del pedale

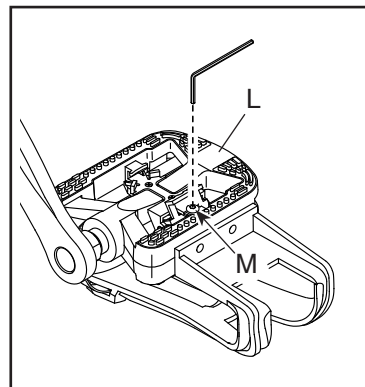
Per usare il lato del pedale dotato di sgancio rapido, è necessario fissare innanzitutto le tacchette in dotazione alle proprie scarpe da ciclismo (non in dotazione).

Utilizzando la chiave esagonale in dotazione, fissare una tacchetta (I) alla suola di una scarpa da ciclismo con una staffa tacchetta (J) e due viti tacchetta (K).

Fissare la seconda tacchetta all'altra scarpa da ciclismo nel medesimo modo.



La tensione della molla regola la facilità o difficoltà di sgancio rapido dai pedali. Per regolare la tensione della molla di un pedale (L), utilizzare la chiave esagonale in dotazione e serrare o allentare la vite di regolazione (M) nel modo desiderato. **Regolare la tensione della molla dell'altro pedale nel medesimo modo.**



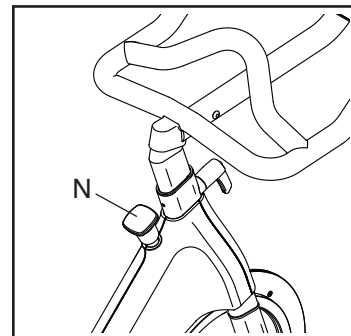
Uso del lato del pedale dotato di sgancio rapido

Per usare il lato del pedale dotato di sgancio rapido è necessario indossare scarpe da ciclismo (non in dotazione) e le tacchette in dotazione devono essere fissate alle scarpe da ciclismo. Consultare la sezione FISSAGGIO DELLE TACCHETTE E REGOLAZIONE DELLA TENSIONE DELLA MOLLA DEL PEDALE a sinistra.

Per agganciarsi ai pedali, far entrare con un movimento deciso le tacchette delle scarpe da ciclismo nella sede di aggancio dei pedali fino a quando scattano in posizione. Per sganciarsi dai pedali, ruotare il tallone delle scarpe da ciclismo verso l'esterno dei pedali.

USO DELLA MANOPOLA FRENO

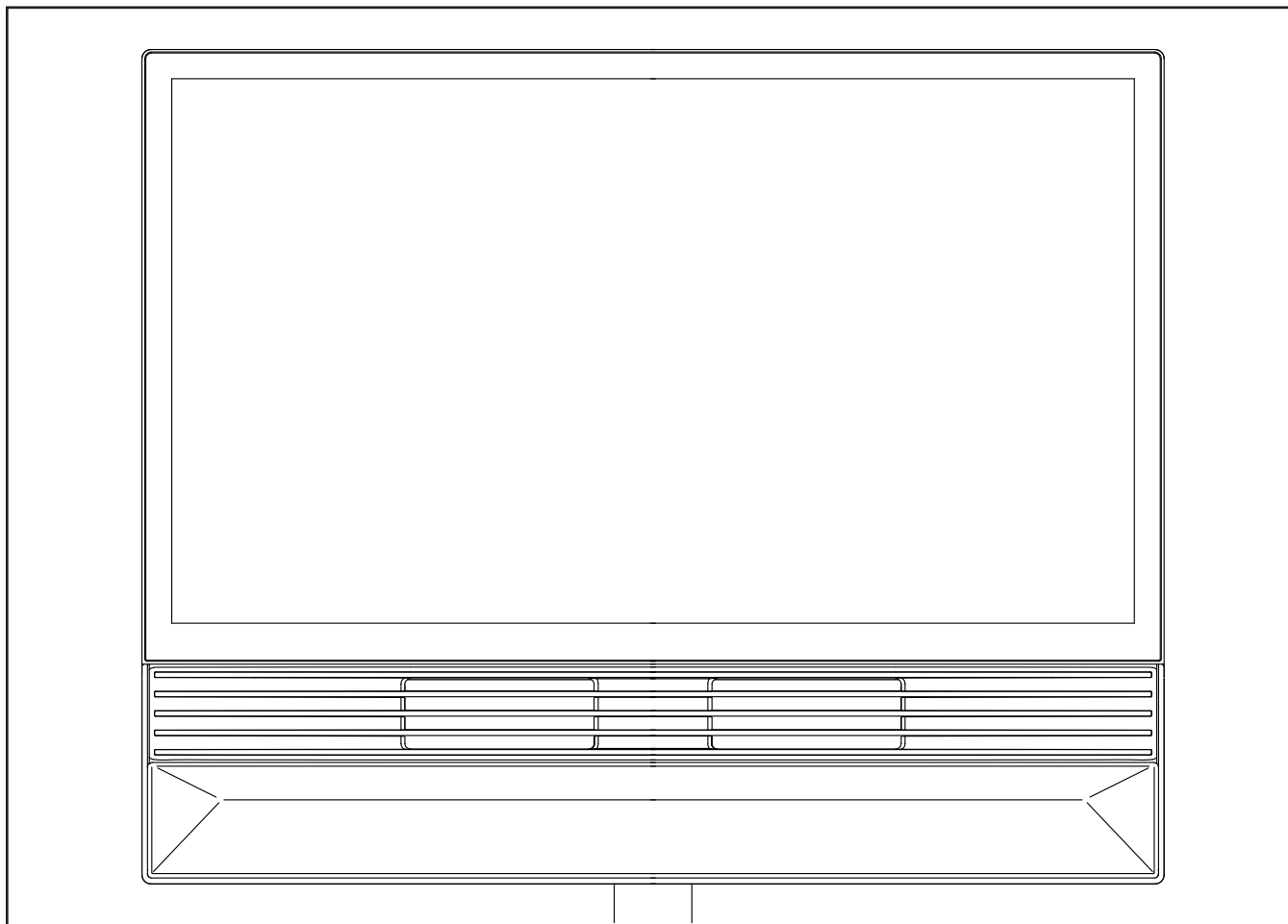
Per modificare la resistenza dei pedali, vedere la fase 4 a pagina 19. **Per arrestare il volano, spingere verso il basso la manopola freno (N). Il volano dovrebbe arrestarsi velocemente.**



BLOCCAGGIO DELLA SPIN BIKE

IMPORTANTE: bloccare la spin bike quando non è in uso. Si veda il disegno soprastante. Per bloccare la spin bike, spingere la manopola freno (N) verso il basso e serrarla. In questo modo si bloccherà la spin bike, impedendo al volano di muoversi. Per sbloccare la spin bike allentare la manopola freno.

USO DELLA CONSOLLE



CARATTERISTICHE DELLA CONSOLLE

IMPORTANTE: iFIT aggiornerà periodicamente il software della console per migliorare l'esperienza di allenamento. Dopo un aggiornamento del software, alcune impostazioni e funzioni descritte in questo manuale potrebbero non essere più valide per la console acquistata dall'utente, e quindi potrebbe presentare nuove impostazioni e funzioni. Prendetevi del tempo per esplorare le impostazioni e le funzioni della vostra console. **Per eventuali domande, visitare il sito my.iFIT.com oppure contattare l'Assistenza per i Membri.**

La console avanzata offre una gamma di funzioni realizzate per rendere gli esercizi più efficaci ed entusiasmanti.

Quando la console viene usata in modalità manuale, è possibile modificare la resistenza dei pedali premendo

un pulsante. Durante l'allenamento la console visualizzerà un feedback immediato dell'esercizio.

La console è inoltre dotata di tecnologia wireless che le consente di collegarsi ad iFIT®. Con iFIT è possibile scegliere da una selezione in continua evoluzione 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 di migliaia di allenamenti on-demand 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. Consulta il sito iFit.com per maggiori informazioni.

ACCENSIONE DELLA CONSOLLE

L'alimentatore in dotazione deve essere utilizzato per il funzionamento della spin bike. Consultare la sezione INSERIMENTO DELL'ALIMENTATORE a pagina 14.

SPEGNIMENTO DELLA CONSOLLE

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

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

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

USO DEL TOUCH SCREEN

La consolle è dotata di tablet di ultima generazione con touch screen a colori. Per spostare le immagini sullo schermo, come le finestre di un allenamento, è sufficiente trascinarle o sfiorarle con un dito. Nota: lo schermo non è sensibile alla pressione. Non è necessario esercitare una pressione eccessiva.

Per inserire informazioni in una casella di testo, sfiorare la casella di testo per visualizzare la tastiera. Per utilizzare i numeri o altri caratteri, sfiorare il pulsante ?123. Per visualizzare altri caratteri sfiorare ~[<. Per tornare alla tastiera lettere, sfiorare ABC. Per utilizzare i caratteri maiuscoli, sfiorare il pulsante maiuscolo (simbolo con freccia all'insù). Per cancellare del testo, sfiorare il pulsante Cancella (freccia rivolta a sinistra con X).

IMPOSTAZIONE DELLA CONSOLLE

Prima di utilizzare la spin bike per la prima volta, impostare la consolle.

1. Scegliere il proprio fuso orario.

2. Collegamento alla rete wireless.

Per utilizzare gli allenamenti iFIT e le varie altre funzioni della consolle è necessario che quest'ultima sia collegata a una rete wireless. Se necessario, per le istruzioni dettagliate si veda pagina 24.

3. Creazione o accesso all'account personale iFIT.

Attenersi ai messaggi visualizzati sullo schermo per creare un account iFIT o per accedere al proprio account personale iFIT. Verranno visualizzate le opzioni di registrazione disponibili.

4. Controllo degli aggiornamenti software.

Sfiorare il pulsante impostazioni consolle (icona ingranaggio) sullo schermo. **Quindi, sfiorare Equipment (attrezzatura) e poi sfiorare Software update (aggiornamento software).** Gli aggiornamenti del software inizieranno automaticamente. **IMPORTANTE: per evitare di danneggiare la spin bike, attendere il completo aggiornamento del software prima di premere l'interruttore principale o disinserire il cavo di alimentazione.** Per le istruzioni dettagliate si veda pagina 23.

La consolle è pronta per l'uso. Prendetevi del tempo per esplorare la consolle.

USO DELLA MODALITÀ MANUALE

1. Selezione della schermata principale.

Accendendo la consolle, la schermata principale compare al completamento della procedura di avvio della consolle. Se è già stato selezionato un allenamento, sfiorare lo schermo e attenersi ai messaggi visualizzati per interrompere l'allenamento e tornare alla schermata principale.

2. Preparazione all'allenamento.

Per utilizzare il ventilatore, le cuffie Bluetooth o un cardiofrequenzimetro compatibile, vedere pagina 25.

3. Avvio dell'allenamento.

Sfiorare *Quick Start* (avvio rapido) e iniziare a pedalare.

4. Modifica della resistenza dei pedali nel modo desiderato.

Per modificare la resistenza dei pedali, sfiorare i pulsanti numerati resistenza sullo schermo o sfiorare i pulsanti + e - vicino all'angolo in basso a sinistra dello schermo. Nota: dopo aver premuto un pulsante, ci vorranno alcuni secondi prima che i pedali raggiungano il livello di resistenza selezionato.

Nota: per attivare e disattivare i pulsanti numerati resistenza sullo schermo, toccare l'icona delle impostazioni di allenamento nell'angolo in basso a destra dello schermo, quindi sfiorare *Controls* (comandi).

5. Seguire la progressione.

La consolle dispone di varie modalità di visualizzazione. Sfiorare l'icona delle impostazioni dell'allenamento nell'angolo in basso a destra dello schermo per attivare e disattivare opzioni come le *Statistiche* e i *Grafici*.

Per regolare il volume, sfiorare l'icona delle impostazioni di allenamento nell'angolo in basso a destra dello schermo, quindi sfiorare *Audio*.

6. Sospensione o interruzione dell'allenamento.

Per mettere in pausa l'allenamento, sfiorare il simbolo pausa vicino alla parola *Workout* (allenamento) presente in fondo allo schermo. Per continuare l'allenamento, sfiorare *Resume* (riprendi) sullo schermo.

Per terminare l'allenamento, sfiorare il simbolo pausa vicino alla parola *Workout* (allenamento) presente sullo schermo e poi sfiorare *End* (fine). Comparirà un riepilogo dell'allenamento. Sfiorare il pulsante freccia indietro nell'angolo in alto a sinistra dello schermo per ritornare al menu principale.

7. Una volta terminato l'allenamento, spegnere la consolle (vedere pagina 18).

USO DI UN ALLENAMENTO PRESENTE

Per utilizzare un allenamento presente è necessario che la consolle sia collegata a una rete wireless (vedere pagina 24).

1. Selezione della schermata principale o della libreria allenamenti.

Accendendo la consolle, la schermata principale compare al completamento della procedura di avvio della consolle. Se è già stato selezionato un allenamento, sfiorare lo schermo e attenersi ai messaggi visualizzati per interrompere l'allenamento e tornare alla schermata principale.

2. Selezione di un allenamento.

Per selezionare un allenamento, trascinare o sfiorare lo schermo per scorrere verticalmente oppure orizzontalmente per vedere tutti gli allenamenti disponibili. È inoltre possibile sfiorare l'icona *Search* (cerca) presente sul lato sinistro dello schermo e cercare gli allenamenti per categoria come durata, luogo, allenatore, ecc. Sfiare infine l'immagine dell'allenamento desiderato sullo schermo.

Gli allenamenti presenti nella consolle cambieranno periodicamente. Per salvare uno degli allenamenti presenti per un uso futuro, aggiungerlo ai preferiti sfiorando il pulsante dei preferiti (simbolo del cuore). Nota: è necessario avere effettuato l'accesso al proprio account iFIT per salvare un allenamento presente (vedere fase 2 a pagina 22).

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

Per tracciare la propria mappa per un allenamento, consultare la sezione CREAZIONE DI UN ALLENAMENTO CON POSSIBILITÀ DI TRACCIARE LA PROPRIA MAPPA a pagina 21.

3. Preparazione all'allenamento.

Per utilizzare il ventilatore, le cuffie Bluetooth o un cardiofrequenzimetro compatibile, vedere pagina 25.

4. Avvio dell'allenamento.

Sfiare *Start Workout* (avvio allenamento) e iniziare a pedalare. Inizierà un periodo di riscaldamento. Pedalare finché il periodo di riscaldamento

termina oppure sfiorare *Skip Warmup* (salta riscaldamento).

Durante alcuni allenamenti, un trainer iFIT illustrerà all'utente un video coinvolgente dell'allenamento. Sfiare l'icona impostazioni allenamento nell'angolo in basso a destra dello schermo e poi sfiorare *Audio* per selezionare le opzioni musica, voce trainer e volume per l'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.

Durante l'allenamento, la resistenza dei pedali cambierà automaticamente in base alle impostazioni dell'allenamento. **Qualora il livello di resistenza risulti eccessivo o insufficiente**, è possibile escludere l'impostazione manualmente (vedere fase 4 a pagina 19). Per ritornare alla resistenza programmata dell'allenamento, sfiorare *Follow Trainer* (seguì allenatore).

Se è abilitata la funzione SmartAdjust (regolazione intelligente), la consolle regolerà automaticamente l'intensità dell'allenamento sulla base dei controlli manuali della resistenza dell'utente. **Per attivare la funzione SmartAdjust** (regolazione intelligente), sfiorare l'icona impostazioni allenamento nell'angolo in basso a destra dello schermo e sfiorare *Features* (funzioni).

IMPORTANTE: l'obiettivo calorie mostrato nella descrizione dell'allenamento è solamente una stima. La quantità effettiva di calorie consumate dipenderà da vari fattori. Qualora la resistenza dei pedali venga modificata manualmente durante l'allenamento, la quantità di calorie consumate varierà.

Per seguire la progressione, vedere la fase 5 a pagina 19.

Per sospendere o terminare l'allenamento, vedere la fase 6 a pagina 19.

5. Una volta terminato l'uso della spin bike, spegnere la consolle (vedere pagina 18).

CREAZIONE DI UN ALLENAMENTO CON POSSIBILITÀ DI TRACCIARE LA PROPRIA MAPPA

Per utilizzare un allenamento con possibilità di tracciare la propria mappa è necessario avere eseguito l'accesso all'account personale iFIT (vedere fase 2 a pagina 22) e la consolle deve essere collegata a una rete wireless (vedere pagina 24).

1. Selezione della schermata principale.

Accendendo la consolle, la schermata principale compare al completamento della procedura di avvio della consolle. Se è già stato selezionato un allenamento, sfiorare lo schermo e attenersi ai messaggi visualizzati per interrompere l'allenamento e tornare alla schermata principale.

Per selezionare un allenamento con possibilità di tracciare la propria mappa, sfiorare *Create* (crea) in fondo allo schermo.

2. Traccia un allenamento sulla mappa.

Innanzitutto, sfiorare l'icona *Create* (crea) sul lato sinistro dello schermo.

Successivamente, accedere alla sezione della mappa dove si vuole tracciare l'allenamento digitando nella casella di ricerca o trascinando le dita sullo schermo. Sfiare lo schermo per aggiungere il punto di partenza dell'allenamento. Quindi, sfiorare lo schermo per aggiungere il punto di arrivo dell'allenamento.

Se si vuole iniziare e terminare l'allenamento nello stesso punto, sfiorare *Close Loop* (chiudi circuito) o *Out & Back* (andata e ritorno) nelle opzioni mappa. È anche possibile decidere di agganciare alla strada il proprio allenamento.

Se si commette un errore, sfiorare *Undo* (annulla) nelle opzioni mappa.

Sullo schermo saranno visualizzate le statistiche dell'allenamento relative al dislivello e alla distanza.

3. Salvataggio dell'allenamento.

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

4. Preparazione all'allenamento.

Per utilizzare il ventilatore, le cuffie Bluetooth o un cardiofrequenzimetro compatibile, vedere pagina 25.

5. Avvio dell'allenamento.

Sfiare *Start Workout* (avvio allenamento) e iniziare a pedalare. Inizierà un periodo di riscaldamento. Pedalare finché il periodo di riscaldamento termina oppure sfiorare *Skip Warmup* (salta riscaldamento).

L'allenamento funzionerà come un allenamento presente (vedere fase 4 a pagina 20).

6. Una volta terminato l'allenamento, spegnere la consolle (vedere pagina 18).

USO DI UN ALLENAMENTO iFIT

Per utilizzare un allenamento iFIT, è necessario avere eseguito l'accesso all'account personale iFIT e la consolle deve essere collegata a una rete wireless.

Per ulteriori informazioni su iFIT, visitare il sito iFIT.com.

1. Selezione della schermata principale.

Accendendo la consolle, la schermata principale compare al completamento della procedura di avvio della consolle. Se è già stato selezionato un allenamento, sfiorare lo schermo e attenersi ai messaggi visualizzati per interrompere l'allenamento e tornare alla schermata principale.

2. Accesso all'account personale iFIT.

Se questa operazione non è stata eseguita, sfiorare il pulsante impostazioni della consolle (icona ingranaggio) sullo schermo e quindi *Membership* (iscrizione) per accedere al proprio account iFIT. Seguire le indicazioni sullo schermo per inserire il nome utente e la password.

Nota: Per cambiare utente all'interno dell'account personale iFIT, selezionare la schermata principale e poi sfiorare l'icona circolare nell'angolo in basso a sinistra dello schermo. Qualora all'account sia associato più di un utente, verrà visualizzato un elenco di utenti. Sfiore il nome dell'utente desiderato.

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

Per selezionare un iFIT allenamento, trascinare o sfiorare lo schermo per scorrere verticalmente oppure orizzontalmente per vedere tutti gli allenamenti disponibili. È inoltre possibile sfiorare l'icona *Search* (cerca) presente sul lato sinistro dello schermo e cercare gli allenamenti per categoria come durata, luogo, allenatore, ecc. Sfiore infine l'immagine dell'allenamento desiderato sullo schermo.

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

È anche possibile selezionare opzioni quali aggiungere l'allenamento alla lista personale (vedere la fase 4) o contrassegnare l'allenamento come preferito (vedere la fase 5).

4. Aggiunta di un allenamento iFIT al calendario, se lo si desidera.

Per programmare un allenamento iFit per una data futura è sufficiente visualizzare la panoramica o il riepilogo dell'allenamento iFIT desiderato, sfiorare l'icona calendario, e quindi selezionare la data desiderata sul calendario. Quando arriverà la data selezionata, l'allenamento iFIT programmato dall'utente comparirà sulla schermata principale.

5. Creazione di un elenco di allenamenti iFIT preferiti, se lo si desidera.

Per contrassegnare un allenamento iFIT come preferito, è sufficiente visualizzare la panoramica o il riepilogo dell'allenamento iFIT desiderato e sfiorare il pulsante dei preferiti (simbolo del cuore).

Per visualizzare un elenco di allenamenti iFIT contrassegnati come preferiti, sfiorare l'icona cuore in alto sulla schermata principale.

6. Preparazione all'allenamento.

Per utilizzare il ventilatore, le cuffie Bluetooth o un cardiofrequenzimetro opzionale, vedere pagina 25.

7. Avvio dell'allenamento.

Sfiore *Start Workout* (avvio allenamento) e iniziare a pedalare. Inizierà un periodo di riscaldamento. Pedalare finché il periodo di riscaldamento termina oppure sfiorare *Skip Warmup* (salta riscaldamento).

L'allenamento funzionerà come un allenamento presente.

8. Una volta terminato l'uso della spin bike, spegnere la consolle (vedere pagina 18).

MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLLE

1. Selezione del menu impostazioni consolle.

Accendendo la consolle, la schermata principale compare al completamento della procedura di avvio della consolle. Se è già stato selezionato un allenamento, sfiorare lo schermo e attenersi ai messaggi visualizzati per interrompere l'allenamento e tornare alla schermata principale.

Infine, sfiorare il pulsante impostazioni consolle (icona ingranaggio) sullo schermo.

2. Navigazione nel menu impostazioni consolle.

È possibile visualizzare e modificare le impostazioni nei seguenti menu impostazioni:

Account personale

- Info Account, password
- Dettagli sanitari

Preferenze

- Wi-Fi
- Unità di misura
- Fuso orario
- Lingua
- Coach IA iFIT

Attrezzatura

- Informazioni
- Aggiornamento
- Taratura

Iscrizione

- Gestione iscrizione
- Info pagamento
- Profili piano

Supporto

- Aiuto
- Informazioni legali
- Feedback

3. Personalizzazione delle impostazioni.

La consolle può visualizzare velocità e distanza in unità di misura (standard) o metrica. Per modificare l'unità di misura o per cambiare altre impostazioni, sfiorare *Preferences* (preferenze) o *Equipment* (attrezzatura) e poi le impostazioni desiderate.

4. Aggiornamento del software della consolle.

Per un funzionamento ottimale, controllare regolarmente gli aggiornamenti del software. Sfiore *Equipment* (attrezzatura) e poi *Software update* (aggiornamento software). L'aggiornamento software inizierà automaticamente. **IMPORTANTE: per evitare di danneggiare la spin bike, attendere il completo aggiornamento del software prima di premere l'interruttore principale o disinserire il cavo di alimentazione.**

Una volta completato l'aggiornamento, la consolle si spegnerà e riaccenderà. Se non si riaccende, disinserire l'alimentatore, attendere alcuni secondi e poi reinserirlo. Nota: gli aggiornamenti software sono sempre pensati per migliorare l'esperienza di allenamento. Dopo un aggiornamento del software, alcune impostazioni e funzioni descritte in questo manuale potrebbero non essere più valide per la consolle acquistata dall'utente, e quindi potrebbe presentare nuove impostazioni e funzioni.

5. Uscita dal menu impostazioni consolle.

Per uscire dal menu impostazioni consolle, sfiorare la X nell'angolo in alto a sinistra dello schermo.

MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DI ALLENAMENTO

1. Selezione del menu impostazioni allenamento.

Sfiorare l'icona impostazioni allenamento nell'angolo in basso a destra dello schermo.

2. Navigazione nel menu impostazioni allenamento e personalizzazione delle impostazioni allenamento.

È possibile visualizzare e modificare le impostazioni nei seguenti menu:

Audio

- Volume App
- Volume altoparlanti

Ventilatore

Bluetooth

Funzioni

- SmartAdjust (regolazione intelligente)

Display

- Sottotitoli iFIT
- Luminosità schermo

Nota: alcuni comandi allenamento sono disattivati quando non vi è nessun allenamento in funzione.

3. Uscita dal menu impostazioni allenamento.

Per uscire dal menu impostazioni allenamento, sfiorare la X nell'angolo in basso a destra dello schermo.

COLLEGAMENTO A UNA RETE WIRELESS

1. Selezione del menu impostazioni console.

Quando è selezionata la schermata principale, sfiorare il pulsante impostazioni console (icona ingranaggio) sullo schermo e poi sfiorare *Preferences (preferenze)*.

2. Impostazione e gestione di una connessione rete wireless.

Sfiorare *Wi-Fi* per selezionare il menu di rete wireless. Se non è attivato il *Wi-Fi*, sfiorare il tasto di attivazione del *Wi-Fi*. Quando il *Wi-Fi* è attivato, lo schermo visualizzerà un elenco di reti disponibili. Nota: potrebbero trascorrere alcuni secondi prima che compaia l'elenco delle reti wireless.

Nota: è necessario disporre della propria rete wireless e di un router 802.11b/g/n con trasmissione SSID abilitata (non sono supportate le reti nascoste). La console supporta crittografie protette e non (WEP, WPA™ e WPA2™). Si consiglia una connessione a banda larga; le prestazioni dipendono dalla velocità di connessione.

Quando compare un elenco di reti, selezionare la rete desiderata sfiorando lo schermo. Nota: è necessario conoscere il nome della propria rete (SSID). Se la rete personale è dotata di password, è necessario conoscerla. Attenersi ai messaggi visualizzati sullo schermo per inserire la password e collegarsi alla rete wireless selezionata. Le password sono case-sensitive.

Quando la console è collegata alla rete wireless, sullo schermo compare un messaggio di conferma.

Se si hanno dei problemi nella connessione alla rete protetta, verificare la correttezza della password. **Per ulteriori informazioni sulle istruzioni sopra riportate e ricevere assistenza, visitare il sito my.iFIT.com.**

3. Uscita dal menu impostazioni console.

Per uscire dal menu impostazioni console, sfiorare la X nell'angolo in alto a sinistra dello schermo.

USO DEL VENTILATORE

Il ventilatore dispone di varie impostazioni di velocità, inclusa una modalità automatica. Quando si seleziona la modalità automatica, la velocità della ventola si modificherà automaticamente in base alla velocità di pedalata. Per controllare il ventilatore, sfiorare l'icona impostazioni allenamento nell'angolo in basso a destra dello schermo e sfiorare *Fan* (Ventilatore).

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

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 presa presente sul proprio dispositivo e nella porta di ricarica di destra della consolle; **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.

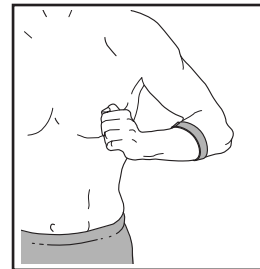
COLLEGAMENTO DELLE CUFFIE

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

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

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. La consolle è compatibile con tutti i cardiofrequenzimetri Bluetooth® Smart. **Per acquistare un cardiofrequenzimetro opzionale, consultare la copertina del presente manuale.**



Quando il cardiofrequenzimetro compatibile è acceso e messo in modalità accoppiamento, la consolle lo collegherà automaticamente. Una volta rilevate le pulsazioni, verrà visualizzata sullo schermo la frequenza cardiaca.

MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI

MANUTENZIONE

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

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

MANUTENZIONE PEDALE

Serrare i pedali a cadenza settimanale. Serrare il pedale **destro in senso orario** e serrare il pedale **sini-**
stro in senso antiorario.

LOCALIZZAZIONE GUASTI

Molti problemi possono essere risolti seguendo le semplici procedure riportate in questa sezione. Per ulteriori informazioni consultare la copertina del presente manuale.

LOCALIZZAZIONE GUASTI CONSOLLE

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

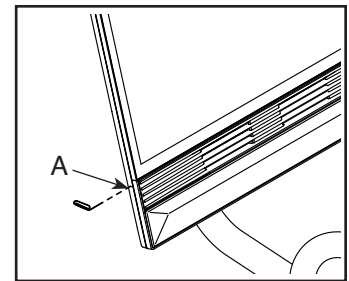
Qualora fosse necessario sostituire l'alimentatore, consultare la retrocopertina del presente manuale. **IMPORTANTE: per evitare di danneggiare la consolle, utilizzare esclusivamente un alimentatore fornito dal fabbricante.**

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

Se la consolle non si accende correttamente o se si blocca e non risponde, ripristinare le impostazioni di fabbrica della consolle.

IMPORTANTE: con questa operazione si eliminano le impostazioni personalizzate

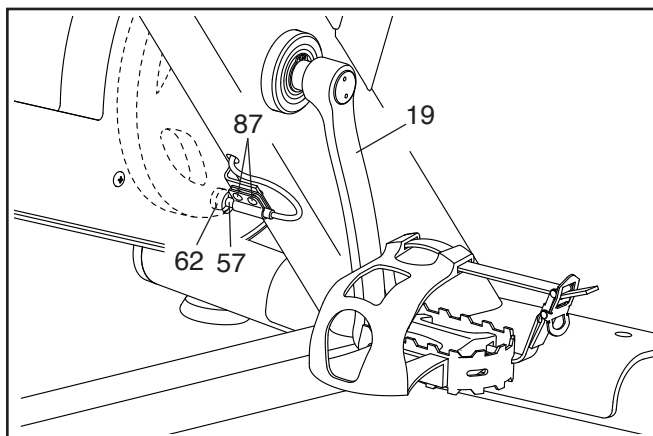
inserite nella consolle. Il ripristino della consolle richiede la presenza di due persone. Disinserire innanzitutto l'alimentatore. Individuare poi la piccola apertura per il ripristino (A) sul lato sinistro della consolle. Con una graffetta aperta, premere e mantenere premuto il pulsante di ripristino all'interno dell'apertura e chiedere a un'altra persona di inserire l'alimentatore. **Continuare a mantenere premuto il pulsante di ripristino fino all'accensione della consolle.** Una volta completata l'operazione di ripristino, la consolle si spegnerà e riaccenderà. Se non si riaccende, disinserire l'alimentatore e poi reinserirlo. Quando la consolle si è accesa, controllare l'eventuale presenza di aggiornamenti del software (consultare la sezione MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLLE a pagina 23). Nota: potrebbero volerci alcuni secondi prima che la consolle sia pronta all'uso.



REGOLAZIONE DEL COMMUTATORE

Se la consolle non visualizza i dati corretti, è necessario regolare il commutatore.

Per regolare il commutatore **disinserire prima di tutto l'alimentatore**. Quindi, individuare il Commutatore (57) sul lato sinistro della spin bike. Allentare leggermente le due Viti M4 x 12mm (87).



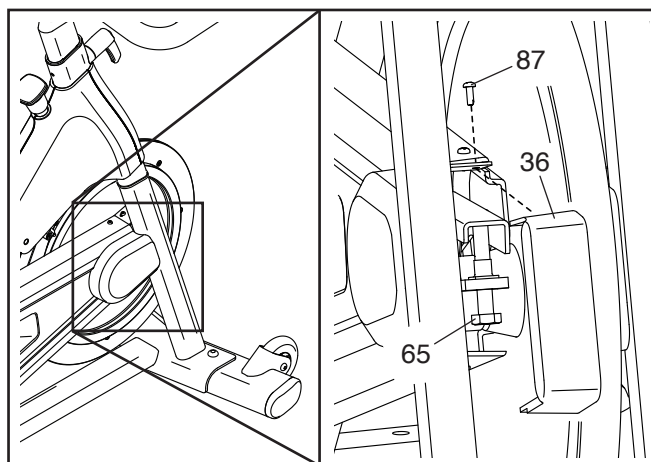
Quindi, girare la Pedivella Sinistra (19) fino a quando il Magnete (62) è allineato con il Commutatore (57). Far scorrere il Commutatore leggermente più vicino o lontano dal Magnete. Serrare poi nuovamente le Viti M4 x 12mm (87).

Collegare l'alimentatore e ruotare per un attimo la Pedivella Sinistra (19). Ripetere, se necessario, la procedura riportata, fino a quando la consolle visualizza le informazioni corrette.

REGOLAZIONE DELLA CINGHIA TRASMISSIONE

Nel caso i pedali slittassero quando si sta pedalando, anche se il livello di resistenza è al massimo, potrebbe essere necessario regolare la cinghia trasmissione.

Per regolare la cinghia trasmissione **disinserire prima di tutto l'alimentatore**. Individuare quindi il Copri Tenditore (36). Rimuovere la Vite M4 x 12mm (87) e il Copri Tenditore.

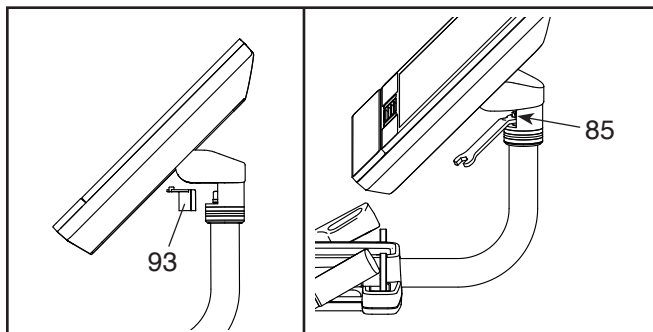


Quindi, serrare la Vite M10 x 60mm (65) fino a tendere la Cinghia Trasmissione (non raffigurata).

Quando la Cinghia Trasmissione (non raffigurata) è tesa, rimontare il Copri Tenditore (36).

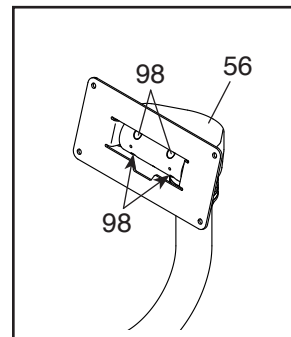
REGOLAZIONE DELLA ROTAZIONE E DELL'INCLINAZIONE DELLA CONSOLLE

Se la consolle non rimane in posizione quando viene spostata da un lato all'altro, rimuovere innanzitutto il Copri Supporto (93). Quindi, utilizzare l'utensile per la spin bike in dotazione per serrare il Dado Perno (85) fino a quando la consolle rimane in posizione quando viene spostata da una parte all'altra. Rimettere poi il Copri Supporto esercitando una pressione.



Se la consolle non rimane in posizione quando viene inclinata verso l'alto e verso il basso, **consultare innanzitutto la fase di montaggio 14 a pagina 12.** Servendosi di un cacciavite standard, estrarre con cautela i Copri Display (101, 102).

Nota: per chiarezza, la consolle non viene raffigurata nel disegno a destra. Quindi, serrare le quattro Viti a Testa Cilindrica M6 x 15mm (98) nel Supporto Staffa Anteriore (56) fino a quando il movimento verso l'alto e verso il basso non ha più gioco. Se necessario, inclinare la Consolle verso l'alto e verso il basso per accedere alle Viti a Testa Cilindrica.



Infine consultare la fase di montaggio 14 a pagina 12 e rimontare i Copri Display (101, 102).

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.

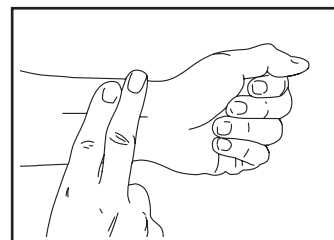
Consumo di grassi: per consumare grassi in modo efficace, è necessario eseguire un allenamento a un livello di intensità basso per parecchi minuti. Durante i primi minuti di allenamento, il corpo brucia i carboidrati semplici. Solo dopo i primi minuti di allenamento il corpo inizia a consumare i grassi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

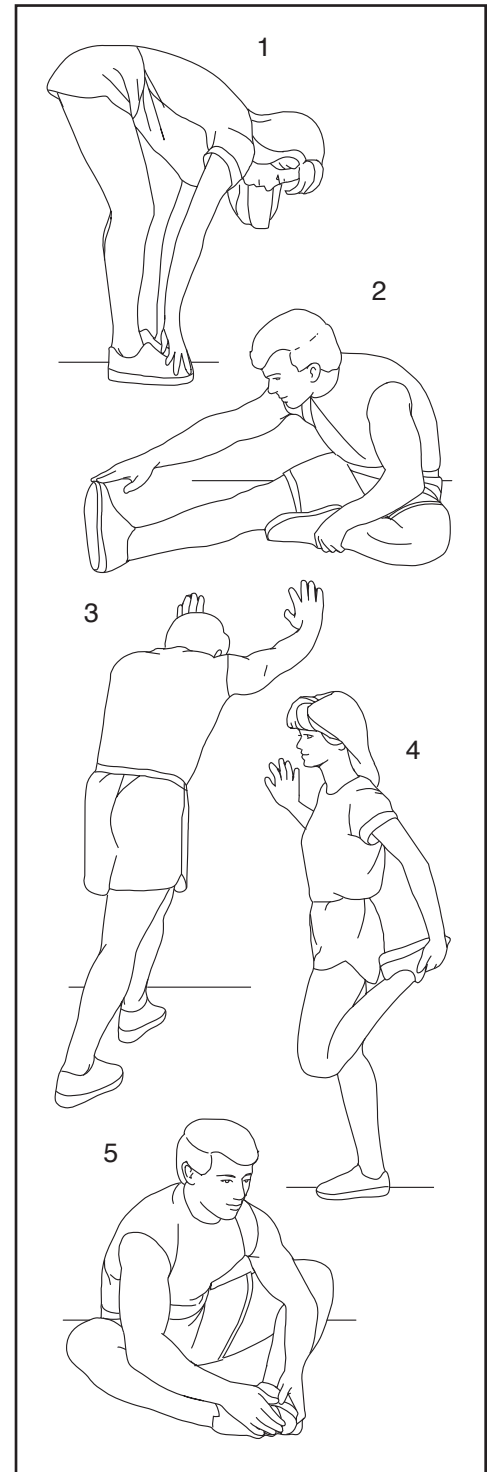
Mettere una gamba di fronte all'altra, allungarsi in avanti e posizionare le mani sulla parete. Tenere la gamba dietro diritta con il piede completamente appoggiato a terra. Piegare la gamba davanti, allungarsi in avanti e muovere i fianchi verso la parete. Mantenere questa posizione per 15 secondi, 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

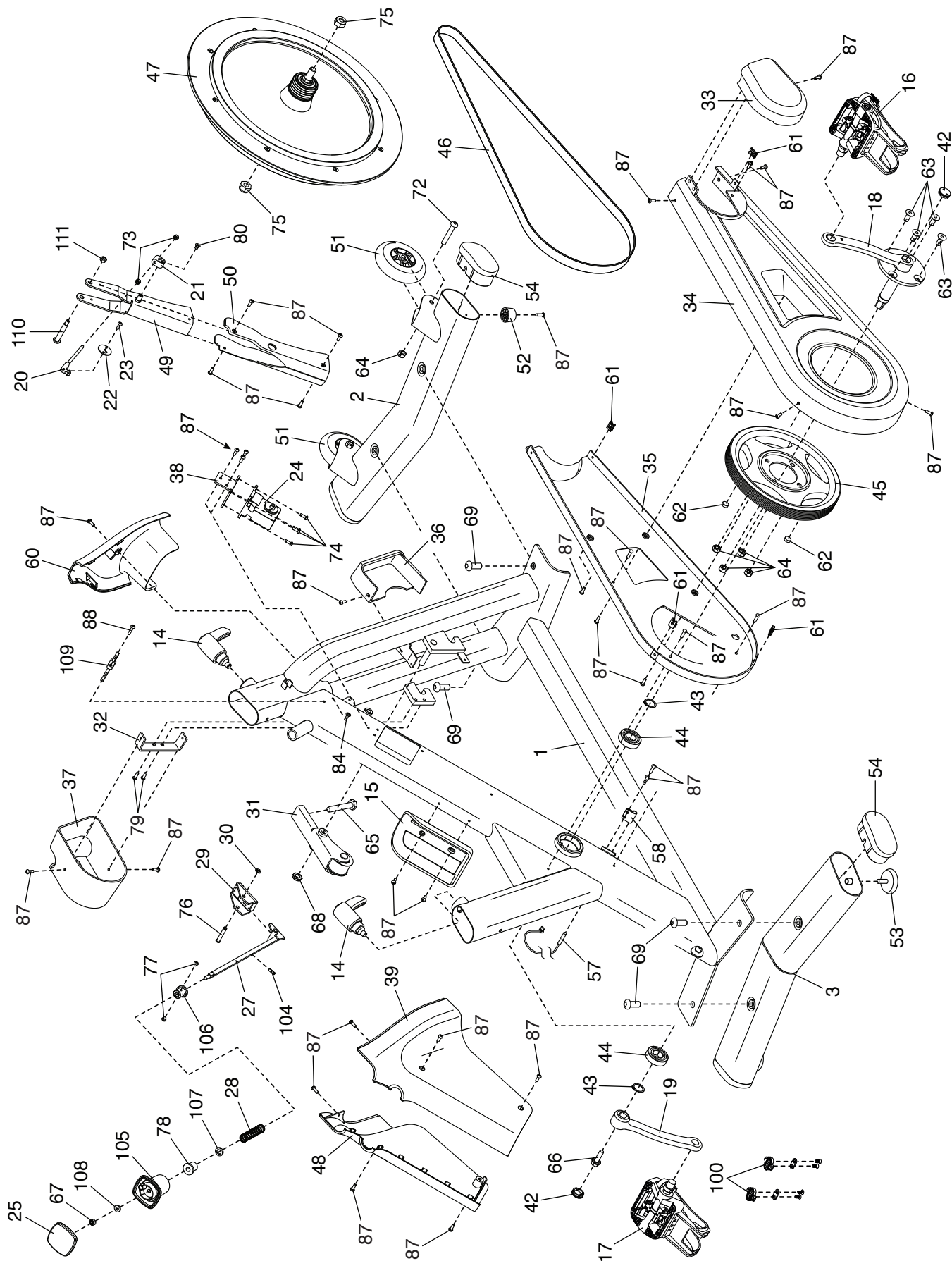
ELENCO PEZZI

Modello n° NTEX24125-INT.0 R1024A

N° di Rif.	Qtà	Descrizione	N° di Rif.	Qtà	Descrizione
1	1	Telaio	51	2	Ruota
2	1	Stabilizzatore Anteriore	52	2	Piedino
3	1	Stabilizzatore Posteriore	53	2	Piedino Stabilizzatore
4	1	Manubrio	54	4	Cappuccio
5	1	Supporto Montaggio Consolle	55	1	Cappuccio Supporto Sella
6	1	Consolle	56	1	Supporto Staffa Anteriore
7	1	Supporto Sella	57	1	Commutatore/Cavo
8	1	Sella	58	1	Morsetto
9	1	Braccio Sella	59	2	Pesetto
10	1	Carrello Sella	60	1	Coperchio Anteriore
11	1	Poggia Pesi Sinistro	61	4	Dado Fermaglio
12	1	Poggia Pesi Destro	62	2	Magnete
13	1	Maniglia Carrello	63	4	Vite a Testa Piana M8 x 20mm
14	2	Maniglia di Regolazione	64	6	Dado Autobloccante M8
15	1	Porta Borraccia	65	1	Vite M10 x 70mm
16	1	Pedale Destro	66	1	Vite Pedivella
17	1	Pedale Sinistro	67	1	Distanziatore Staffa
18	1	Movimento Centrale/Pedivella	68	1	Dado Autobloccante M10
		Destra	69	4	Vite M10 x 25mm
19	1	Pedivella Sinistra	70	2	Vite Sepolta M6
20	1	Braccio Resistenza	71	4	Vite M6 x 12mm
21	1	Blocco Resistenza	72	2	Bullone M8 x 50mm
22	1	Disco Resistenza	73	2	Dado M5
23	1	Vite M3,5 x 10mm	74	4	Vite Motore M4 x 12mm
24	1	Motore Resistenza	75	2	Dado Autobloccante M12
25	1	Cappuccio Manopola Freno	76	1	Perno Ganascia
26	1	Staffa Consolle	77	2	Vite M4 x 6mm
27	1	Albero Freno	78	1	Boccola Freno Superiore
28	1	Molla Freno	79	6	Vite M6 x 12mm
29	1	Staffa Freno	80	1	Vite M5
30	1	Anello a E	81	4	Vite M6 x 16mm
31	1	Tenditore	82	1	Cavo Telaio
32	1	Staffa Coperchio	83	1	Rondella Reggispinta
33	1	Copri Mozzo Destro	84	1	Vite #8 x 1/2"
34	1	Copri Nastro Esterno	85	1	Dado Perno
35	1	Copri Nastro Interno	86	1	Alimentatore
36	1	Copri Tenditore	87	39	Vite M4 x 12mm
37	1	Copri Mozzo Sinistro	88	1	Vite Flangiata M4 x 19mm
38	1	Staffa Motore	89	1	Cavo Alimentatore/Presa
39	1	Copri Freno Destro	90	1	Cavo Manubrio
40	1	Manicotto Supporto Sella	91	1	Cavo Supporto Montaggio
41	1	Manicotto Manubrio	92	4	Vite Macchina M4 x 10mm
42	2	Cappuccio Pedivella	93	1	Copri Supporto
43	2	Anello di Sicurezza	94	1	Supporto Staffa Posteriore
44	2	Cuscinetto Movimento Centrale	95	2	Boccola Perno Interno
45	1	Puleggia	96	2	Disco Perno Superiore/Inferiore
46	1	Cinghia Trasmissione	97	1	Disco Perno Centrale
47	1	Volano	98	4	Vite a Testa Cilindrica
48	1	Copri Freno Sinistro			M6 x 15mm
49	1	Staffa di Resistenza	99	1	Distanziatore in Plastica
50	1	Copri Staffa	100	1	Gruppo Tacchetta

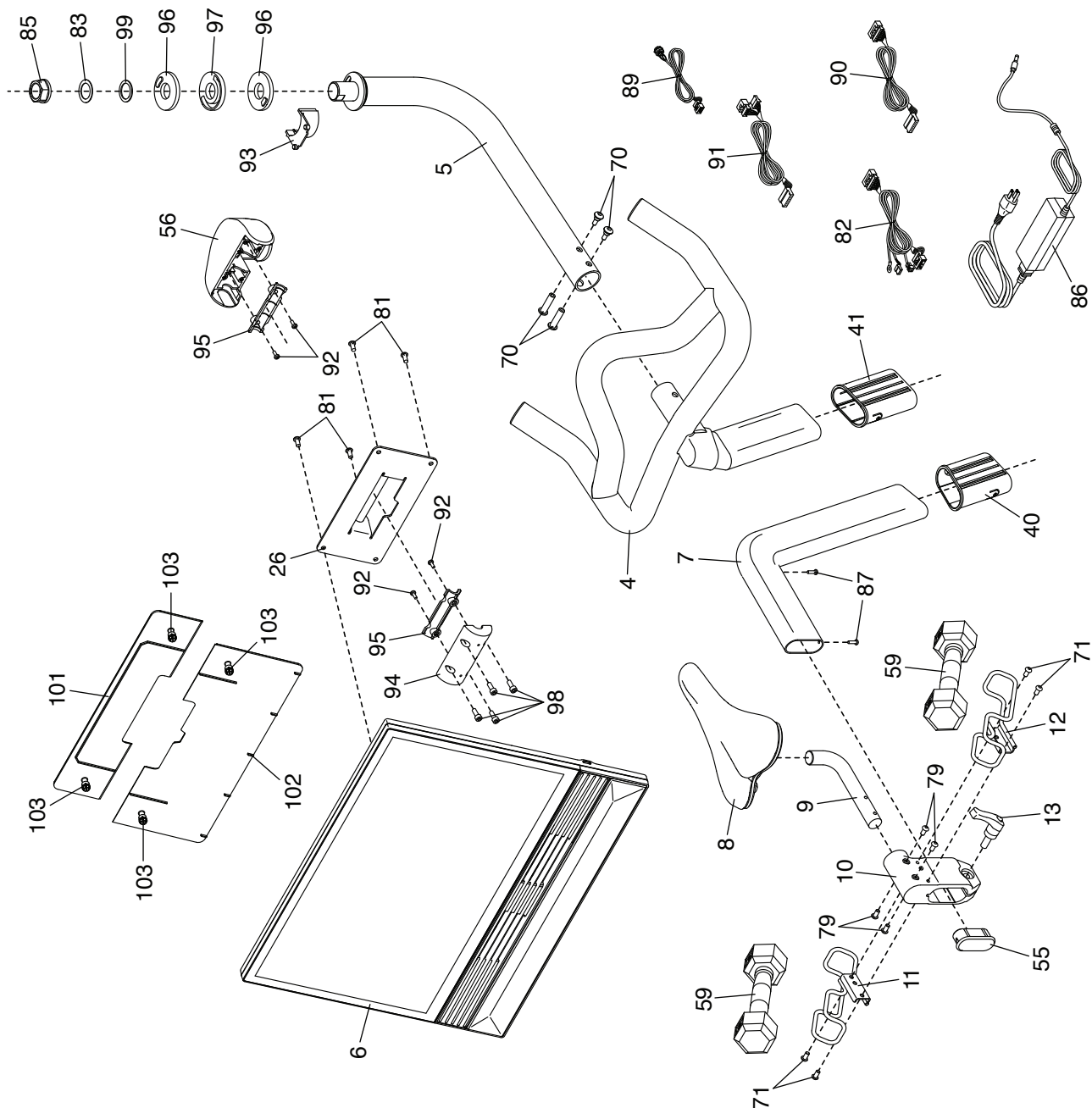
N° di Rif. Qtà		Descrizione	N° di Rif. Qtà		Descrizione
101	1	Copri Display Superiore	108	1	Rondella M6
102	1	Copri Display Inferiore	109	1	Fascetta Cavo
103	4	Dispositivo di Fissaggio Corona/Vite	110	1	Bullone con Collare M6
104	1	Coppiglia Elastica	111	1	Dado Autobloccante M6
105	1	Manopola Freno	*	—	Kit Attrezzi di Montaggio/ Regolazione
106	1	Boccola Freno Inferiore			
107	1	Bloccaggio Molla	*	—	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.



DISEGNO ESPLOSO B

Modello n° NTEX24125-INT.0 R1024A



ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO

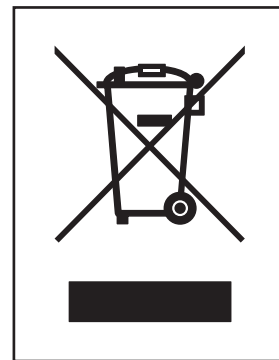
Per ordinare i pezzi di ricambio, consultare la copertina del presente manuale. Per agevolare l'assistenza, annotare le seguenti informazioni prima di contattare l'ufficio competente:

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

INFORMAZIONI PER IL RICICLAGGIO

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

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



DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ UK/EU

NTEX24125-INT contiene il tablet MP24-Xenon-C o MP24-Xenon-V.

iFIT Health & Fitness dichiara che l'attrezzatura radio del tipo MP24-Xenon-C o MP24-Xenon-V 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 OMC453085 o OMC453584V - Frequenza di trasmissione e potenza massima EIRP: 2,4G

WiFi: 25.02dBm; 5G WiFi: 22.895dBm; 2,4G BT: 10.12dBm

Il funzionamento nella banda 5,15-5,35Ghz è limitato all'uso interno nei seguenti paesi:

	BE	BG	CZ	DK	DE	EE	IE
	EL	ES	FR	HR	IT	CY	LV
	LT	LU	HU	MT	NL	AT	PL
	PT	RO	SI	SK	FI	SE	UK

Certificazione: articolo 3.1a - Sicurezza EN 62479:2010, EN 62368-1:2014/

AC:2015, Articolo 3.1b – EMC EN 301 489-1, 2.2.3, EN 301 489-17 V3.2.4,

Articolo 3.2 – Parametri radio EN 300 328 V2.2.2, EN 301 893 V2.1.1

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

