

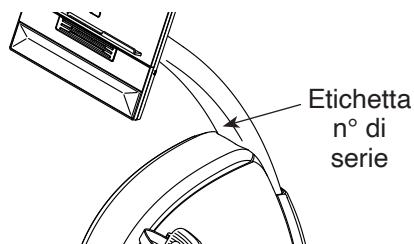
NordicTrack®

GLE RECUMBENT BIKE

Modello n° NTEX99025-INT.0

N° di serie _____

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



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

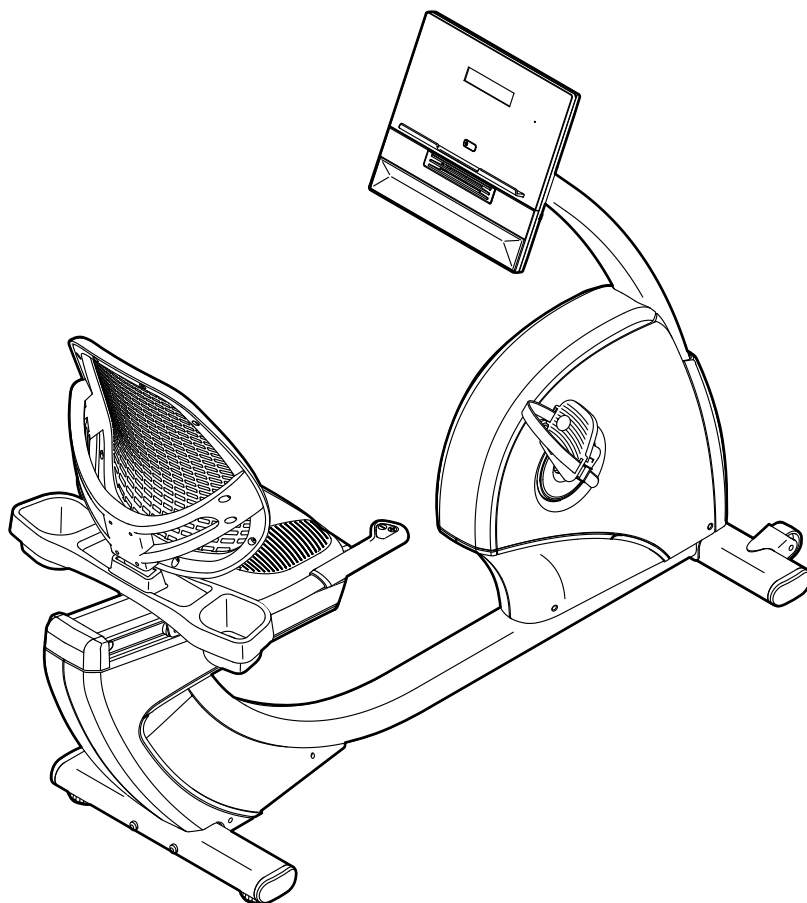
Telefono: 848 35 00 28

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

ATTENZIONE

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

MANUALE D'ISTRUZIONI

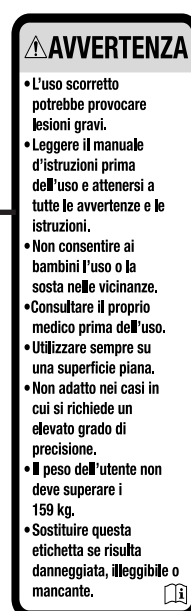
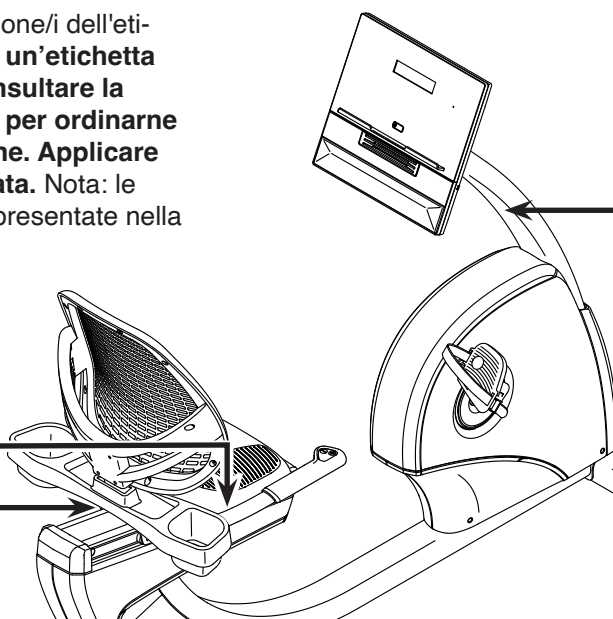


INDICE

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA.....	2
PRECAUZIONI IMPORTANTI.....	3
PRIMA DI INIZIARE.....	4
TABELLA IDENTIFICATIVA PEZZI.....	5
MONTAGGIO.....	6
USO DELLA CYCLETTE.....	13
USO DELLA CONSOLLE.....	14
MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI.....	22
GUIDA AGLI ESERCIZI.....	24
ELENCO PEZZI.....	28
DISEGNO ESPLOSO.....	30
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.



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

PRECAUZIONI IMPORTANTI

⚠ AVVERTENZA: per ridurre il rischio di incidenti gravi, leggere tutte le precauzioni importanti e le istruzioni contenute nel presente manuale nonché tutte le avvertenze riportate sulla cyclette 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 cyclette sia adeguatamente informato di tutte le precauzioni.
2. Tenere sempre la cyclette lontano dalla portata di minori di 16 anni e di animali domestici.
3. Consultare il fornitore di servizi sanitari prima di iniziare un qualsiasi programma di allenamento. Questa precauzione è di particolare importanza per persone di età superiore ai 35 anni o con problemi di salute preesistenti.
4. Consultare il fornitore di servizi sanitari prima di iniziare o continuare un qualsiasi programma di allenamento durante la gravidanza. Utilizzare la cyclette come indicato dal proprio fornitore di servizi sanitari.
5. La cyclette non può essere utilizzata da persone con ridotte capacità motorie, sensoriali e mentali o da persone senza esperienza e competenza a meno che un responsabile della loro sicurezza le controlli o le abbia istruite sull'uso dello stesso.
6. Utilizzare la cyclette solo come descritto nel presente manuale.
7. La cyclette è indicata esclusivamente per l'uso domestico. Non utilizzare la cyclette in ambiente commerciale, istituzionale o in un noleggio.
8. Tenere la cyclette all'interno, lontano da umidità e polvere. Non posizionare la cyclette in garage, in una veranda coperta o vicino all'acqua.
9. Posizionare la cyclette su una superficie piana lasciando attorno uno spazio di almeno 0,6 m. Posizionare un tappetino sotto la cyclette, al fine di proteggere il pavimento o la moquette.
10. Controllare e serrare regolarmente tutti i pezzi ogni volta che si utilizza la cyclette. Sostituire immediatamente eventuali pezzi usurati. Utilizzare esclusivamente pezzi forniti dal fabbricante.
11. Durante gli esercizi indossare indumenti opportuni; non indossare indumenti larghi tali da poter rimanere impigliati nella cyclette. Indossare sempre scarpe da ginnastica per proteggere i piedi.
12. La cyclette non dovrebbe essere utilizzata da persone con peso superiore ai 159 kg.
13. Fare attenzione quando si sale e si scende dalla cyclette.
14. Mantenere sempre la schiena dritta, senza inarcarla, durante l'uso della cyclette.
15. Un allenamento eccessivo può provocare lesioni gravi o la morte. Qualora si manifestino vertigini, mancanza di fiato o dolore durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e iniziare il defaticamento.

PRIMA DI INIZIARE

Grazie per avere scelto la rivoluzionaria CYCLETTE RECLINATA NORDICTRACK® G LE. Pedalare è un esercizio efficace per aumentare la capacità cardiovascolare e la resistenza e per tonificare il corpo. La CYCLETTE RECLINATA G LE offre un'ampia gamma di funzioni realizzate per rendere gli esercizi a casa più piacevoli ed efficaci.

Nell'interesse dell'utente, si consiglia di leggere attentamente il presente manuale prima di

utilizzare la cyclette. In caso di domande dopo la lettura del presente manuale, si prega di consultare la copertina del manuale. Per agevolare l'assistenza, annotare il codice modello e il numero di serie del prodotto prima di contattare l'ufficio competente (consultare la copertina del presente manuale).

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

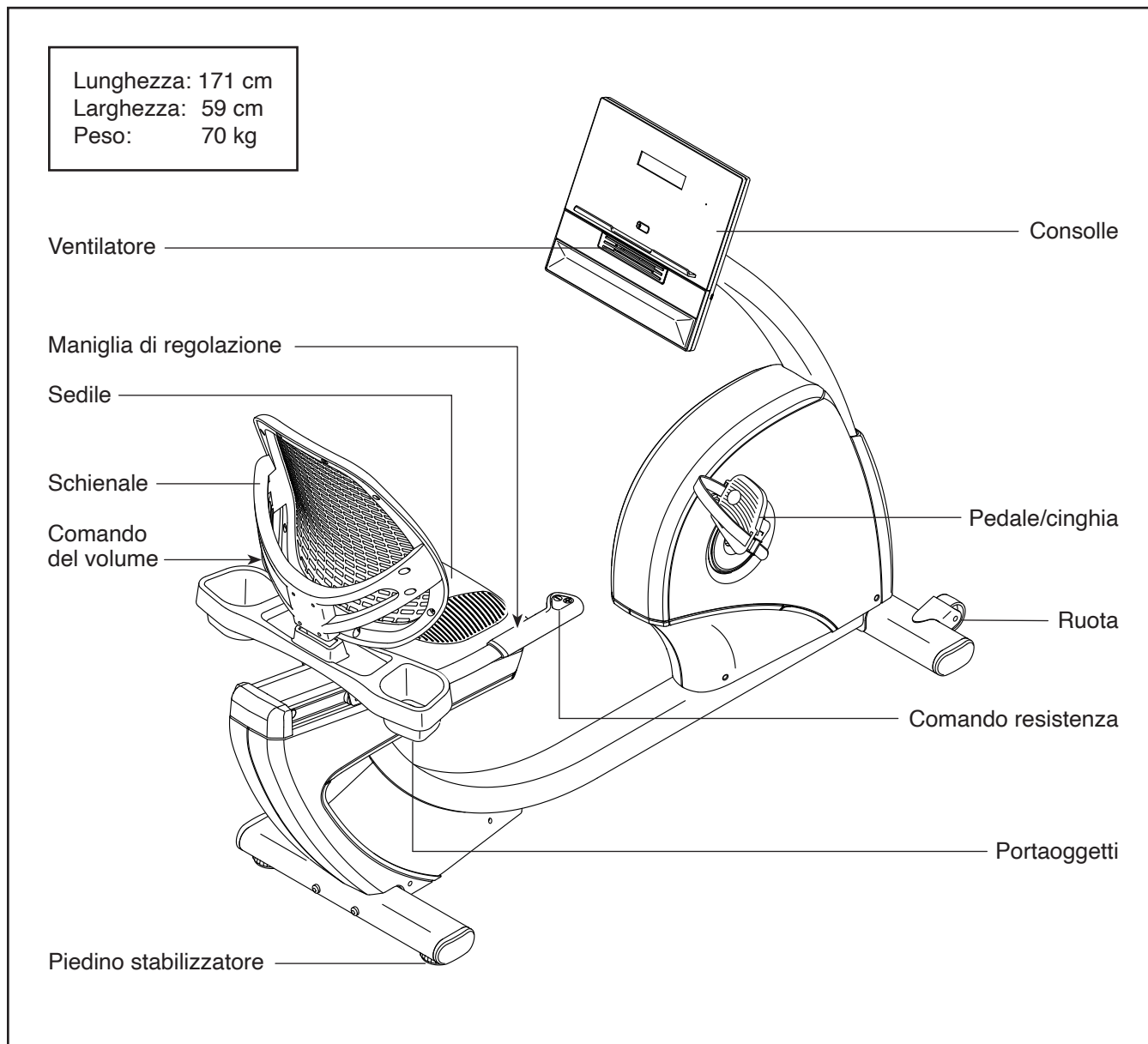
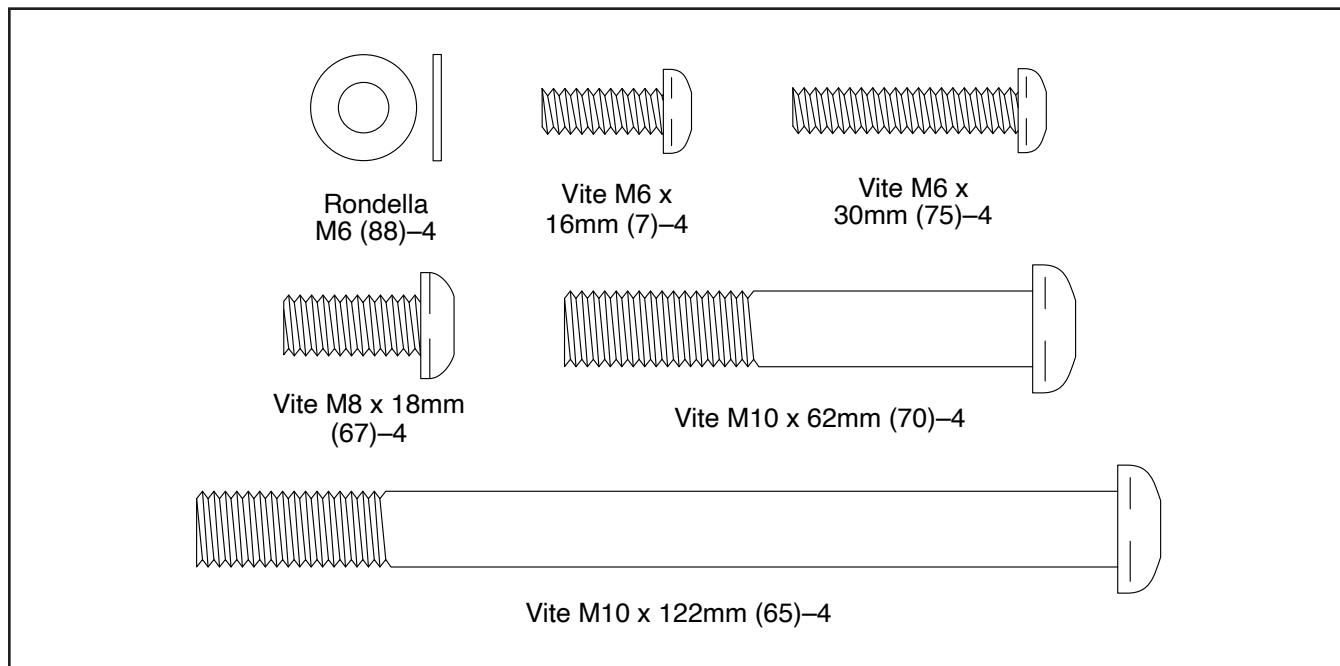


TABELLA IDENTIFICATIVA PEZZI

Utilizzare i disegni 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 richiesta 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.**



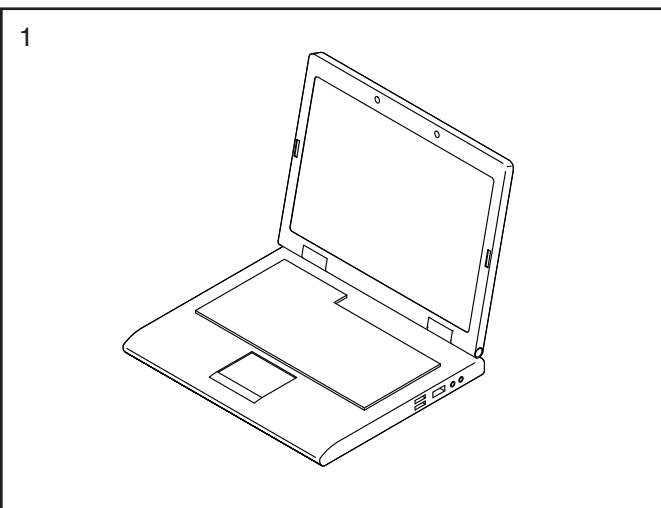
MONTAGGIO

- 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.
- Il montaggio può essere completato con gli attrezzi in dotazione. Nota: uno o più degli attrezzi in dotazione può rivelarsi necessario per apportare delle regolazioni in futuro. Al fine di evitare danni ai componenti, non utilizzare attrezzi alimentati elettricamente per il montaggio.

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

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

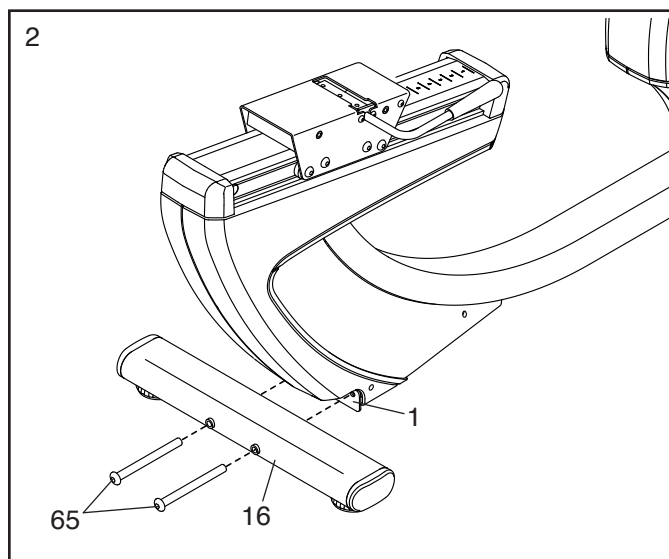
Nota: se non si dispone di una connessione internet, contattare il servizio Assistenza per i Membri (consultare la copertina del presente manuale) per registrare il prodotto.



2. Posizionare un pezzo resistente appartenente all'imballo sotto la parte posteriore del Telaio (1). **Chiedere a un'altra persona di reggere il Telaio per evitare che si capovolga mentre si completa questa fase.**

Orientare lo Stabilizzatore Posteriore (16) nel modo indicato dall'adesivo. Fissare lo Stabilizzatore Posteriore al Telaio (1) con due Viti M10 x 122mm (65).

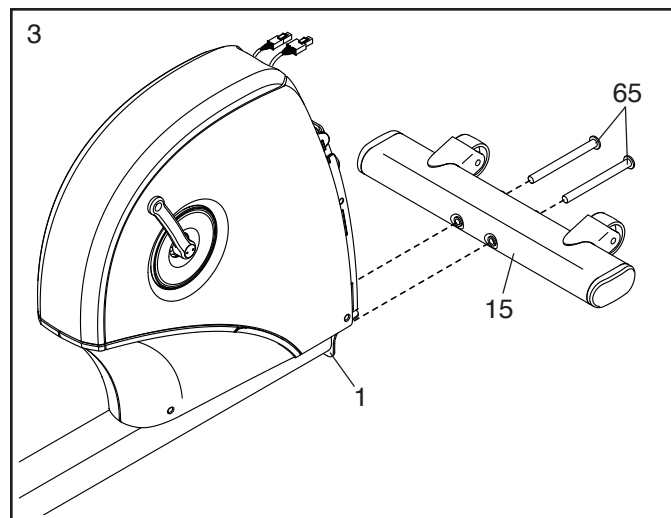
Quindi eliminare gli imballaggi.



3. Posizionare alcuni pezzi resistenti appartenenti all'imballo sotto la parte anteriore del Telaio (1).

Orientare lo Stabilizzatore Anteriore (15) come indicato. Fissare lo Stabilizzatore Anteriore al Telaio (1) con due Viti M10 x 122mm (65).

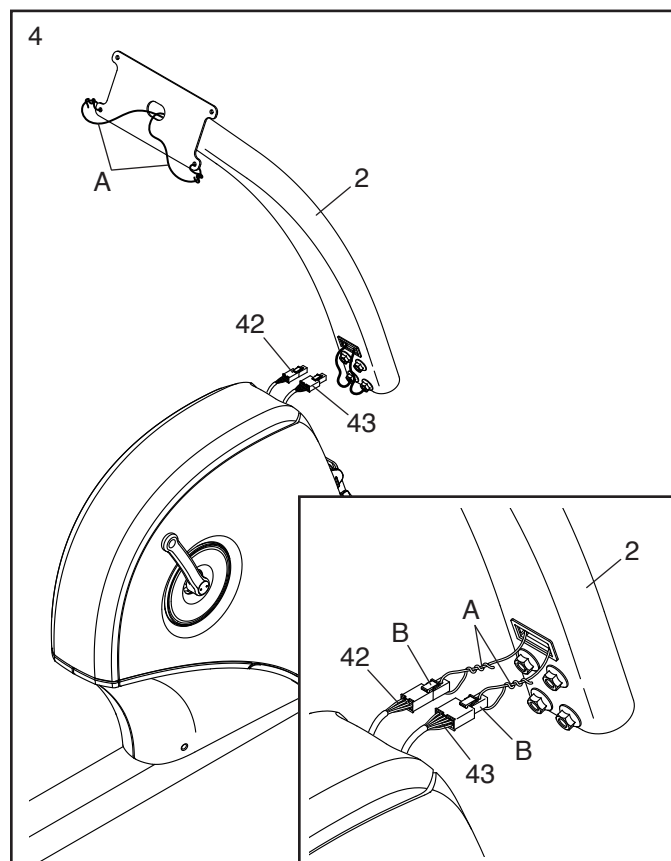
Quindi eliminare gli imballaggi.



4. Con l'aiuto di un'altra persona, posizionare il Montante (2) vicino alla parte anteriore della cyclette.

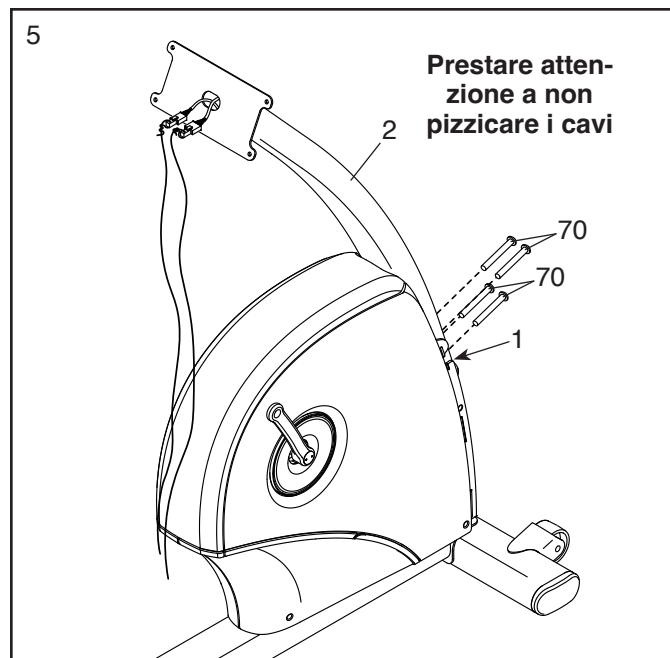
Si veda il disegno nel riquadro. Individuare le due fascette cavo (A) nel Montante (2). Fissare le fascette cavo inserendole nei passacavi (B) presenti sul Cavo di comando (42) e sul Cavo Principale (43). Quindi, inserire i connettori sui Cavi nel Montante.

Quindi, tirare le estremità superiori delle fascette cavo (A) finché i Cavi (42, 43) sono inseriti nel Montante (2).

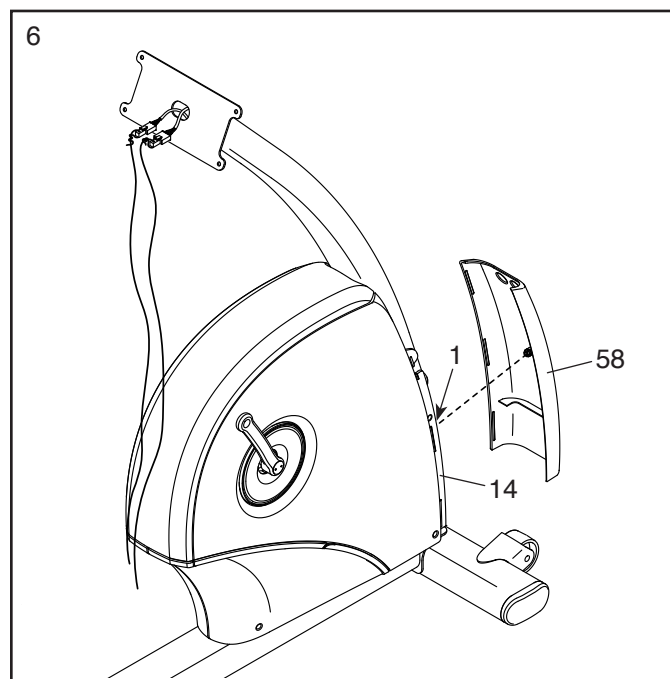


5. **Prestare attenzione a non pizzicare i cavi.**
Inserire il Montante (2) nel Telaio (1).

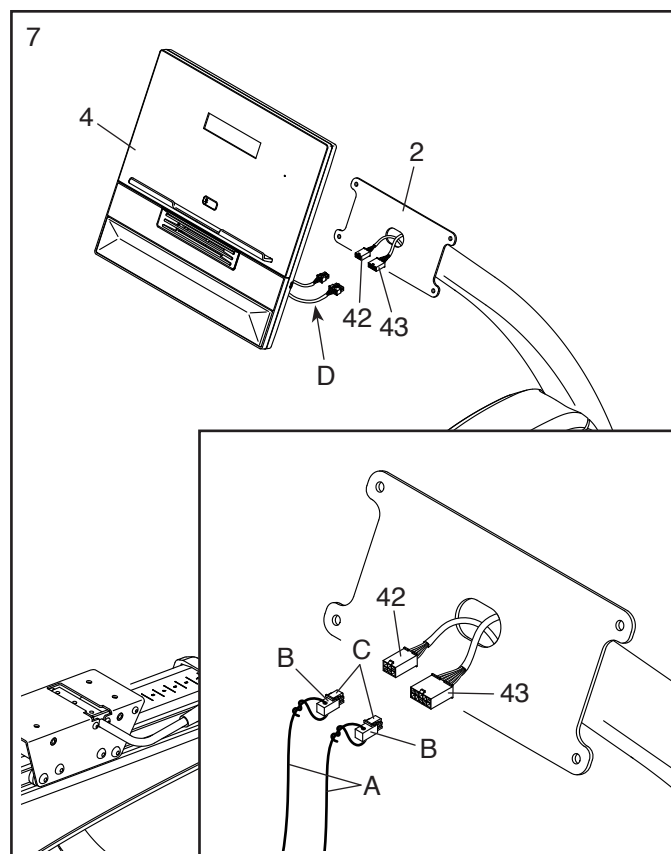
Fissare il Montante (2) con quattro Viti M10 x 62mm (70); **inserire manualmente tutte e quattro le Viti e poi serrarle.**



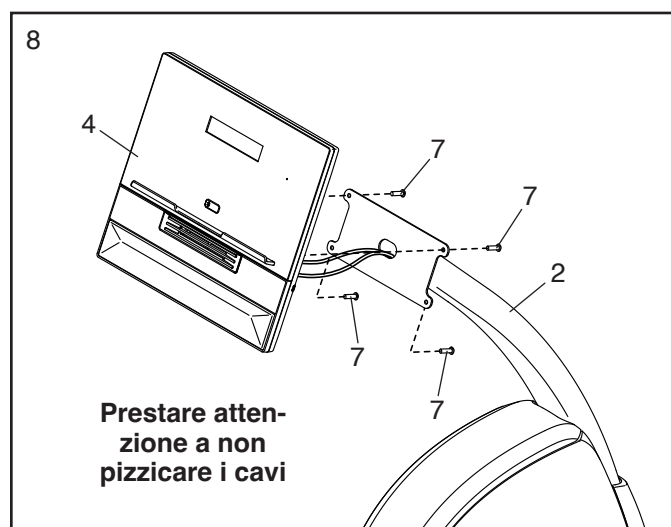
6. Premere il Pannello Anteriore (58) sul Telaio (1) e sul Pannello Anteriore Destro (14) e sul Pannello Anteriore Sinistro (non raffigurato).



- Quindi, inserire i connettori e il cavo in eccesso nel Montante (2).

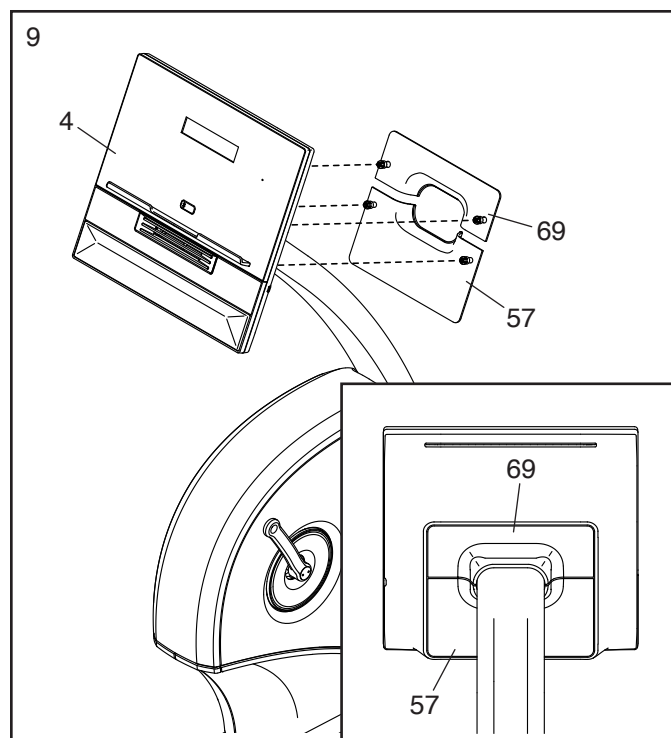


- 8. Prestare attenzione a non pizzicare i cavi.**
Fissare la Consolle (4) al Montante (2) con quattro Viti M6 x 16mm (7); **inserire manualmente tutte e quattro le Viti e poi serrarle.**



9. Orientare il Copri Consolle Inferiore (57) come indicato, e inserirlo a pressione sul retro della Consolle (4).

Successivamente, orientare il Copri Consolle Superiore (69) come indicato, e inserirlo a pressione sul retro della Consolle (4).

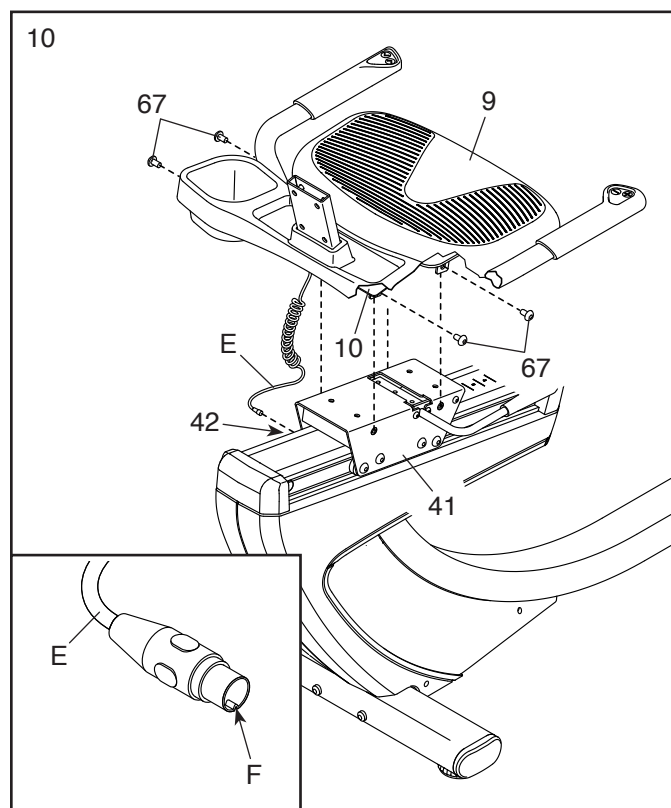


10. Fissare il Telaio Sedile (9) e il relativo Sedile (9) al Carrello Sedile (41) con quattro Viti M8 x 18mm (67); **inserire manualmente tutte e quattro le Viti e poi serrarle.**

Quindi, individuare il cavo (E) sul gruppo sedile.

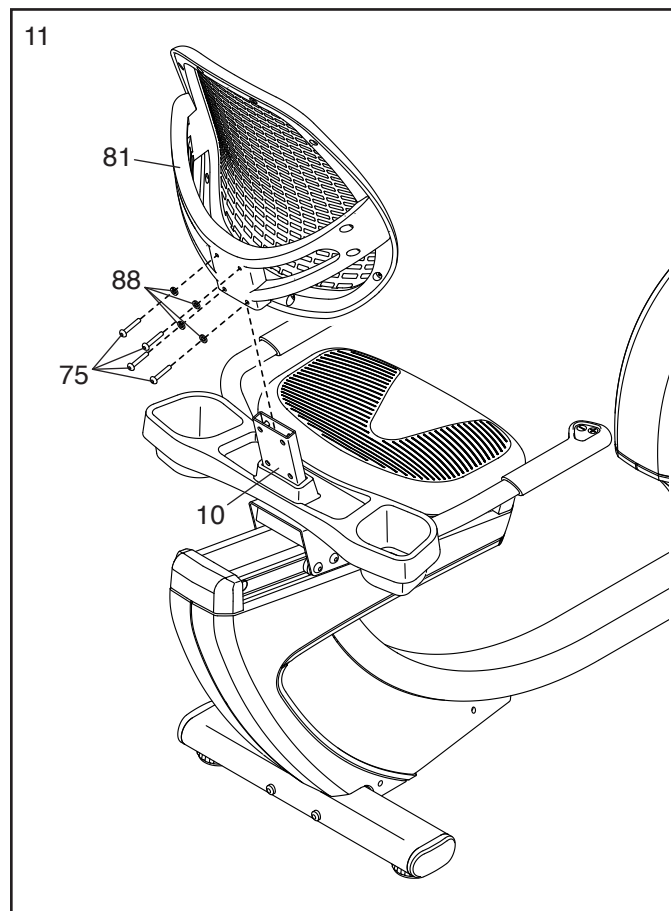
Si veda il disegno nel riquadro. Ruotare il connettore sul cavo (E) in modo che la tacca a "V" (F) si trovi nella parte inferiore.

Successivamente, inserire completamente il cavo (E) nella Presa di Comando (42) sul lato sinistro della cyclette.



11. Far scorrere il Telaio Schienale (81) sul Telaio Sedile (10).

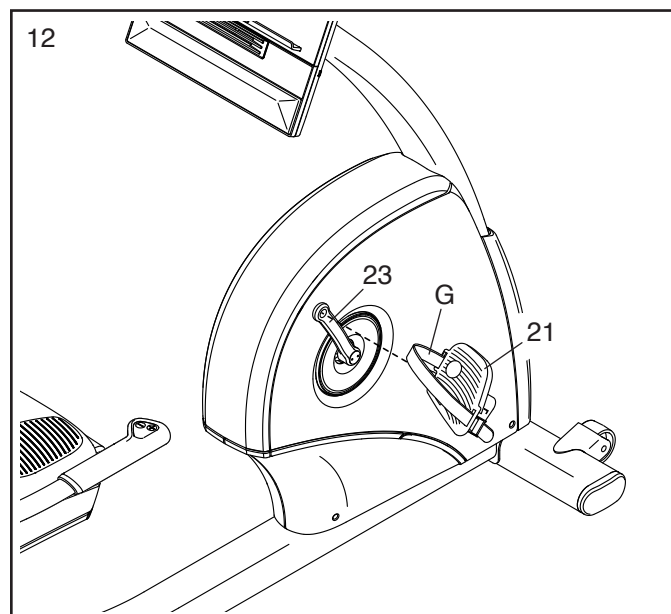
Fissare il Telaio Schienale (81) con quattro Viti M6 x 30mm (75) e quattro Rondelle M6 (88); **inserire manualmente tutte e quattro le Viti e poi serrarle.**



12. Individuare il Pedale Desto (21). Utilizzando le dita, ruotare il Pedale Desto inserendolo per circa metà nella Pedivella Destra (23). Infine utilizzare una chiave inglese per **SERRARE SALDAMENTE** il Pedale Desto.

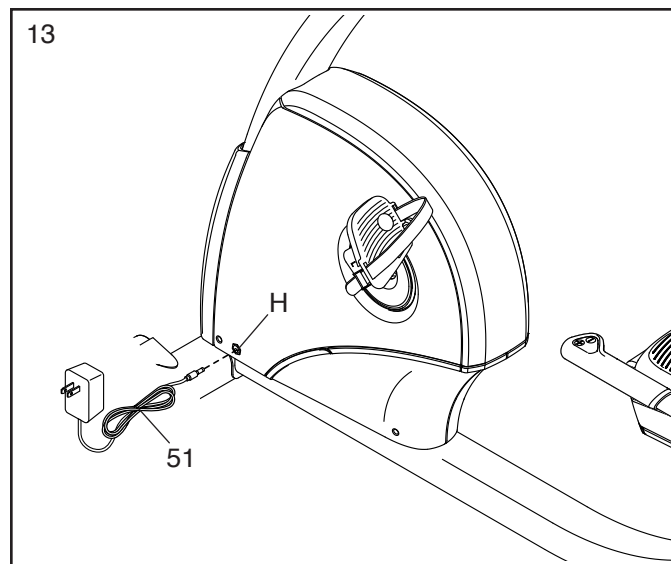
Ripetere questa fase per il Pedale Sinistro (non raffigurato). IMPORTANTE: è necessario ruotare il Pedale Sinistro in senso ANTIORARIO per fissarlo.

Per regolare le cinghie pedale (G), consultare la sezione REGOLAZIONE DELLE CINGHIE PEDALE a pagina 13.



13. Inserire l'Alimentatore (51) nella presa presente (H) sul lato sinistro della cyclette.

Nota: per inserire l'Alimentatore (51) in una presa a muro, consultare la sezione INSERIMENTO DELL'ALIMENTATORE a pagina 13.



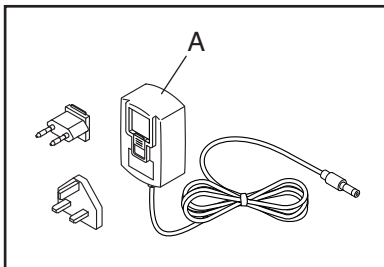
14. **Dopo aver montato la cyclette controllare che sia stata assemblata correttamente e che funzioni in modo adeguato. Assicurarsi che tutti i pezzi siano opportunamente serrati prima di utilizzare la cyclette.** Nella confezione possono essere inclusi pezzi di scorta. Per proteggere il pavimento posizionare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

USO DELLA CYCLETTE

INSERIMENTO DELL'ALIMENTATORE

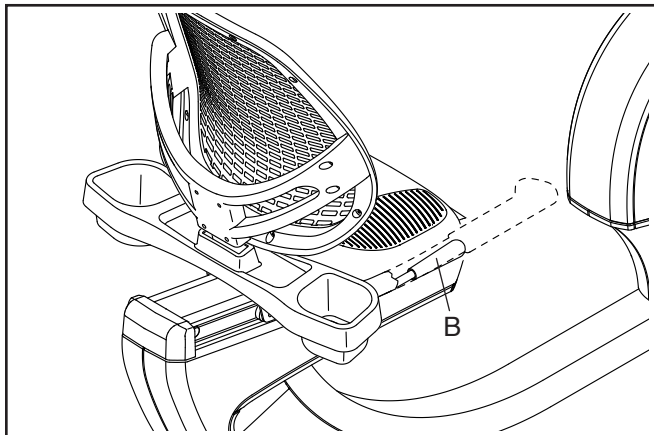
IMPORTANTE: se la cyclette è rimasta esposta a basse temperature, riportarla a temperatura ambiente prima di collegare l'alimentatore (A). In caso contrario, i display della console o altri componenti elettronici potranno risultarne danneggiati.

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



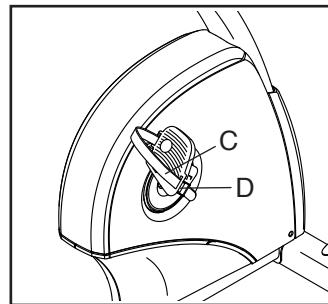
REGOLAZIONE DEL SEDILE

Per regolare il sedile in avanti o indietro, spingere verso il basso la maniglia sedile (B), far scorrere il sedile nella posizione desiderata, quindi tirare verso l'alto la maniglia sedile per bloccare il sedile.



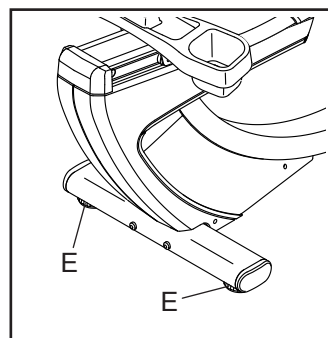
REGOLAZIONE DELLE CINGHIE PEDALE

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

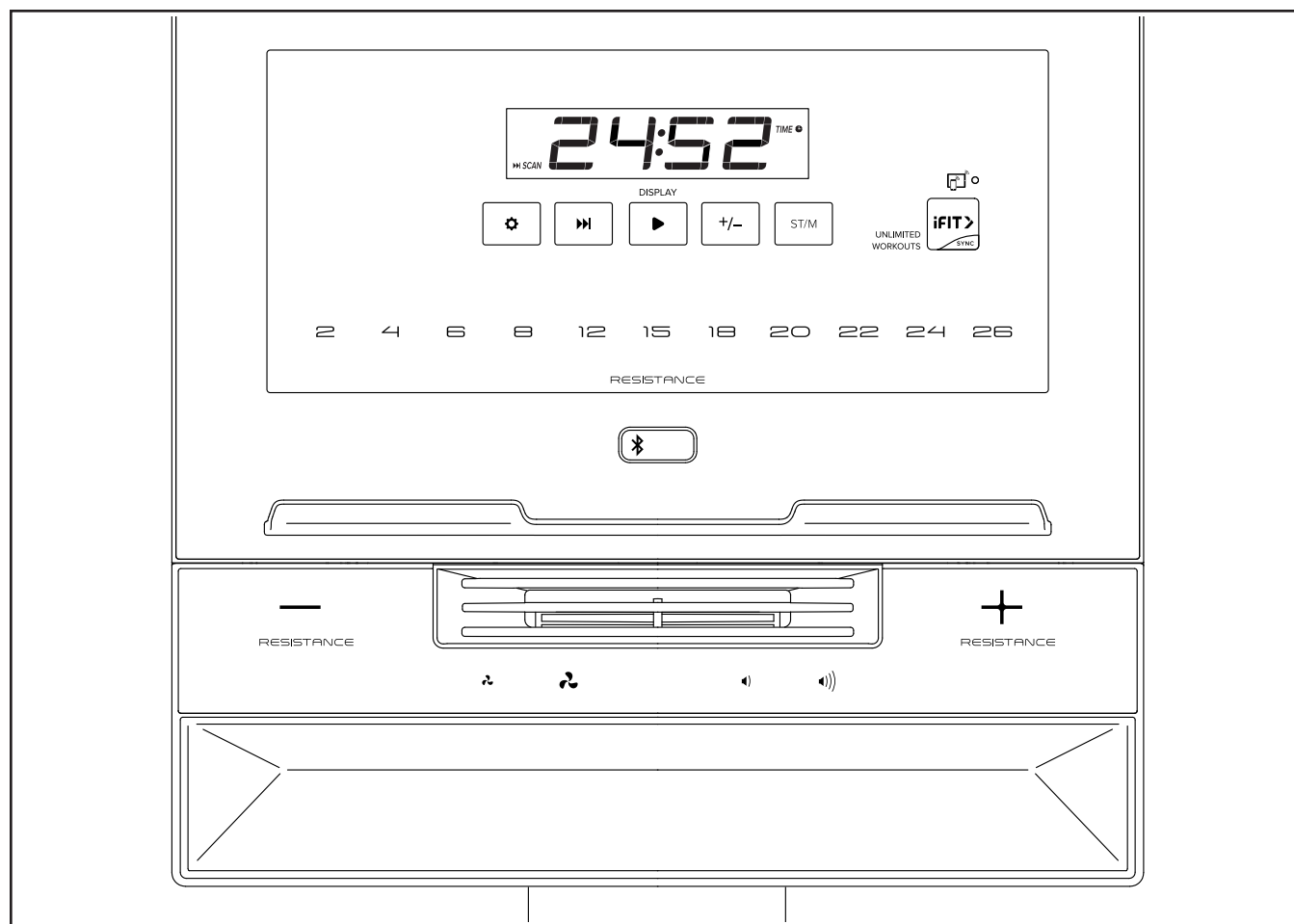


STABILIZZAZIONE DELLA CYCLETTE

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



USO DELLA CONSOLLE



CARATTERISTICHE DELLA CONSOLLE

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

Quando la consolle viene usata in modalità manuale, è possibile modificare la resistenza dei pedali premendo un pulsante. Durante l'allenamento la consolle visualizzerà sempre il feedback sull'esercizio. È inoltre possibile monitorare la frequenza cardiaca mediante un cardiofrequenzimetro compatibile (vedere pagina 21).

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

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

Per caricare il proprio dispositivo compatibile USB-C mentre ci si allena, è possibile collegarlo alla porta di ricarica presente sulla consolle (vedere pagina 20).

Per utilizzare la modalità manuale, vedere pagina 15. **Per utilizzare un allenamento iFIT**, vedere pagina 17. **Per modificare le impostazioni della consolle**, vedere pagina 18.

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 pedalare.

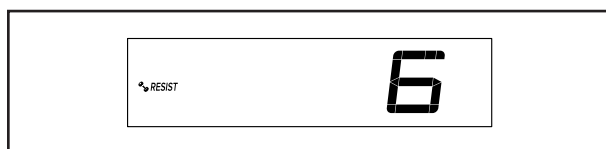
2. Preparazione all'allenamento.

Per utilizzare il ventilatore, vedere pagina 20.

Per utilizzare l'impianto audio, vedere pagina 20.

3. Modifica della resistenza dei pedali nel modo desiderato.

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



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

4. Seguire la progressione sul display.

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

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

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

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

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

BPM e simbolo del cuore (pulsazioni): la frequenza cardiaca quando si utilizza un cardiofrequenzimetro compatibile (vedere pagina 21).

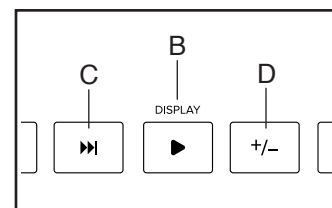
RESIST (resistenza): il livello di resistenza dei pedali.

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

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

Time (tempo): il tempo trascorso.

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



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

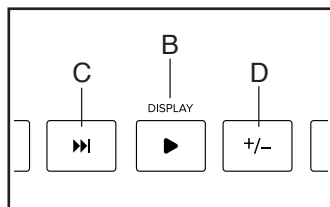


Per avanzare manualmente nella sequenza di ricerca, premere ripetutamente il pulsante Scan (C) (ricerca).

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

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

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



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

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

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

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

Per cambiare il livello del volume della console premere i pulsanti di aumento e diminuzione del volume.



5. Sospensione o interruzione dell'allenamento.

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

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

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

Se i pedali non vengono azionati e i pulsanti della console non vengono premuti per alcuni secondi, la console entrerà in pausa.

Se i pedali non vengono azionati e i pulsanti della console non vengono premuti per alcuni minuti, la console si spegnerà automaticamente.

Nota: la console è dotata di una modalità demo da utilizzare quando la cyclette viene esposta in un negozio. Qualora la modalità demo sia attivata, la console 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 alle pagine 18 e 19.

USO DI UN ALLENAMENTO iFIT

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

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

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

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

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

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

2. Preparazione all'allenamento.

Per utilizzare il ventilatore, vedere pagina 20.

Per utilizzare l'impianto audio, vedere pagina 20.

Per utilizzare un cardiofrequenzimetro opzionale, vedere pagina 21. Nota: se alla consolle si collega sia il cardiofrequenzimetro sia il dispositivo smart, **è necessario collegare il cardiofrequenzimetro prima del dispositivo smart.**

3. Collegare il proprio dispositivo smart alla consolle.

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

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

4. Selezione di un allenamento iFIT.

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

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

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

5. Avvio dell'allenamento.

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

Durante alcuni allenamenti, un trainer iFIT illustrerà all'utente un video coinvolgente dell'allenamento. Sfiare lo schermo in qualsiasi spazio libero per visualizzare e selezionare le opzioni di musica, voce del trainer e volume dell'allenamento.

Durante alcuni allenamenti lo schermo mostrerà una mappa del percorso e un indicatore dei progressi fatti. Sfiare i pulsanti sullo schermo per selezionare le opzioni desiderate della mappa.

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

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

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

6. Sospensione o interruzione dell'allenamento.

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

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

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

7. Scollegare il proprio dispositivo smart dalla consolle.

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

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

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

Vedere la fase 6 a pagina 16.

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.

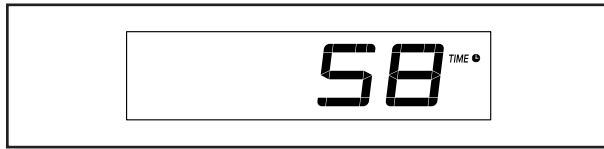
Unit of Measurement (unità di misura): l'unità di misura selezionata comparirà nel display. La consolle è in grado di visualizzare la velocità e la distanza in unità di misura standard o metrica. Per modificare l'unità di misura, premere ripetutamente il pulsante St/M (standard/metrico). Per visualizzare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



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

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

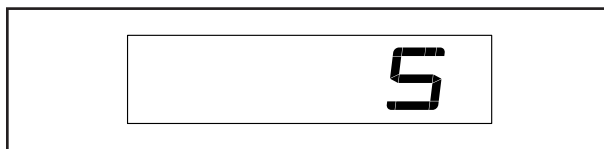
Tempo totale: la parola TIME (tempo) comparirà nel display. Il display visualizzerà inoltre il numero complessivo di ore d'uso della cyclette.



Distanza totale: le abbreviazioni MI (miglia) o KM (chilometri) compariranno sul display. Il display visualizzerà la distanza complessiva (in miglia o chilometri) che la cyclette ha percorso.



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



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



4. Uscita dalla modalità impostazioni.

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

USO DELLA PORTA DI RICARICA USB

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

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

USO DEL VENTILATORE

Il ventilatore dispone di varie impostazioni di velocità, inclusa una modalità automatica. Quando si seleziona la modalità automatica, la velocità della ventola aumenta o diminuisce automaticamente in base all'aumento o diminuzione della velocità di pedalata. Premere ripetutamente il pulsante di aumento e diminuzione ventilatore sulla consolle per selezionare la velocità del ventilatore o per spegnerlo.



Nota: se i pedali non vengono azionati per circa 30 secondi, il ventilatore si spegnerà automaticamente.

USO DELL'IMPIANTO AUDIO

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

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

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

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



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

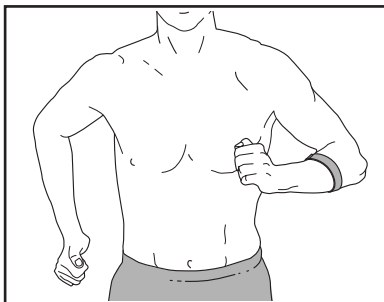
4. **Cancellazione dei dispositivi dalla memoria della consolle, se necessario.**

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

USO 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 car-

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



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

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

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

MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI

MANUTENZIONE

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

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

MANUTENZIONE PEDALE

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

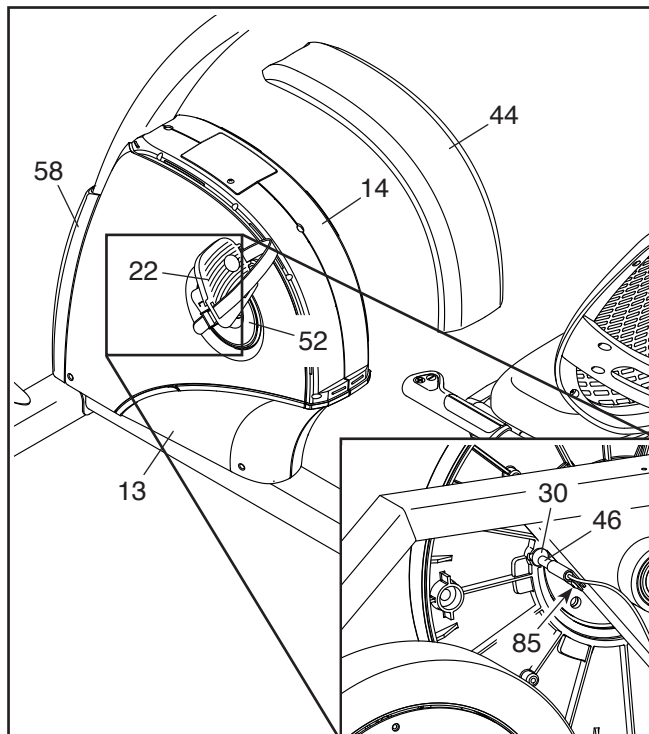
LOCALIZZAZIONE GUASTI

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

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.**

Si veda il disegno a destra. Utilizzare una chiave inglese per ruotare il pedale sinistro (22) **in senso orario** e rimuoverlo. Quindi, utilizzare un cacciavite standard ed esercitare una leggera leva per rimuovere il Disco Pannello (52) dal Pannello Anteriore Sinistro (13).



Quindi, estrarre con cautela il Pannello Superiore (44) e il Pannello Anteriore (58) dalla cyclette. Successivamente, rimuovere tutte le Viti (non raffigurate) dai Pannelli Anteriori Destro e Sinistro (13, 14); **accertarsi di avere preso nota dell'ubicazione delle Viti.** Quindi, rimuovere con cautela il Pannello Anteriore Sinistro.

Individuare quindi il Commutatore (46). Spingere il Pedale Sinistro (22) sino a quando il Magnete Puleggia (30) è allineato con il Commutatore. Allentare poi le Viti M4 x 25mm (85) indicate, avvicinare o allontanare leggermente il Commutatore dal Magnete Puleggia e serrare nuovamente le Viti.

Collegare l'alimentatore e spingere per un attimo i Pedali. Ripetere la procedura fino a quando la consolle visualizza le informazioni corrette. Una volta regolato correttamente il commutatore, disinserire l'alimentatore e rimontare i pezzi rimossi.

LOCALIZZAZIONE GUASTI CONSOLLE

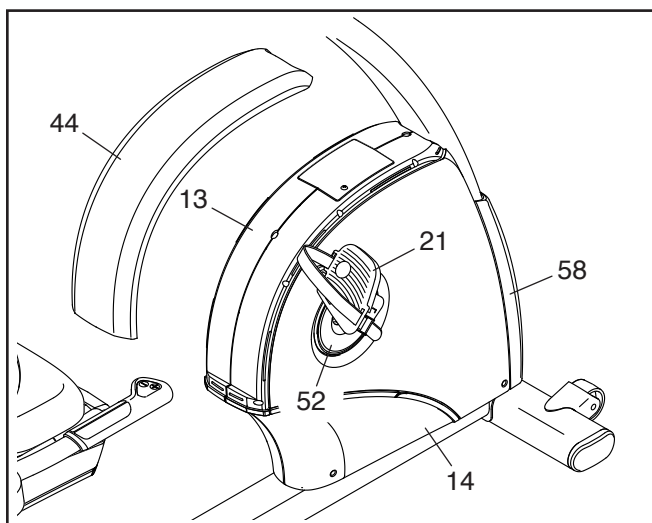
Se la consolle non si accende, verificare che l'alimentatore sia inserito completamente.

Qualora fosse necessario sostituire l'alimentatore, consultare la sezione LOCALIZZAZIONE GUASTI a pagina 23 per acquistarne uno. IMPORTANTE: per evitare di danneggiare la consolle, utilizzare esclusivamente un alimentatore fornito dal fabbricante.

REGOLAZIONE DELLA CINGHIA TRASMISSIONE

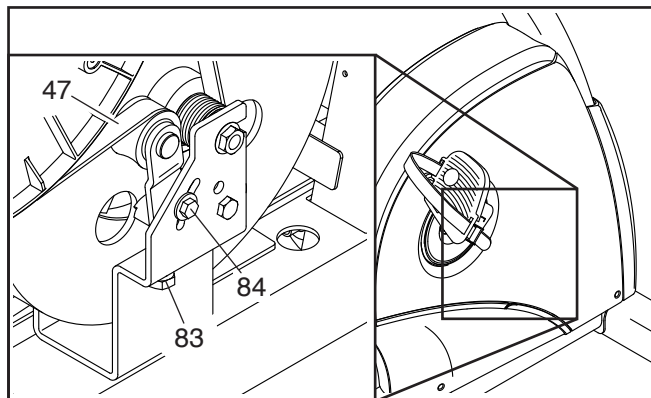
Se durante l'uso i pedali slittano leggermente significa che la cinghia trasmissione deve essere regolata. Per regolare la cinghia trasmissione **disinserire prima di tutto l'alimentatore.**

Quindi, utilizzando una chiave inglese, girare il Pedale Destro (21) in senso antiorario e rimuoverlo. Successivamente, utilizzare un cacciavite standard ed esercitare una leggera leva per rimuovere il Disco Pannello (52) dal Pannello Anteriore Destro (14).



Estrarre poi con cautela il Pannello Superiore (44) e il Pannello Anteriore (58) dalla cyclette. Successivamente, rimuovere tutte le Viti (non raffigurate) dai Pannelli Anteriori Destro e Sinistro (13, 14); **accertarsi di avere preso nota dell'ubicazione delle Viti.** Quindi, rimuovere con cautela il Pannello Anteriore Destro.

Allentare poi la Vite Esagonale M6 x 20mm (84). Infine, serrare la Vite Esagonale M10 x 50mm (83) fino a tendere la Cinghia Trasmissione (47). Quando la Cinghia Trasmissione è tesa, serrare la Vite Esagonale M6 x 20mm.



Una volta regolata correttamente la cinghia trasmissione rimontare le parti rimosse.

GUIDA AGLI ESERCIZI

⚠️ AVVERTENZA: consultare il fornitore di servizi sanitari prima di iniziare un qualsiasi programma di allenamento. Questa precauzione è di particolare importanza per persone di età superiore ai 35 anni o con problemi di salute preesistenti.

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

INTENSITÀ ESERCIZIO

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

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

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

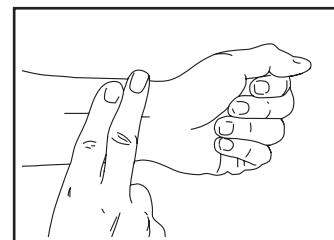
Consumo di grassi: per consumare grassi in modo efficace, è necessario eseguire un allenamento a un livello di intensità basso per parecchi minuti. Durante i primi minuti di allenamento, il corpo brucia i carboidrati semplici. Solo dopo i primi minuti di allenamento il corpo inizia a consumare i grassi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

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

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

MISURAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA

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



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

GUIDA ALL'ALLENAMENTO

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

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

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

FREQUENZA ESERCIZI

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

ESERCIZI DI STRETCHING CONSIGLIATI

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

1. Toccare i piedi con le mani

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

2. Stretching del bicipite femorale

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

3. Stretching polpaccio/tendine di Achille

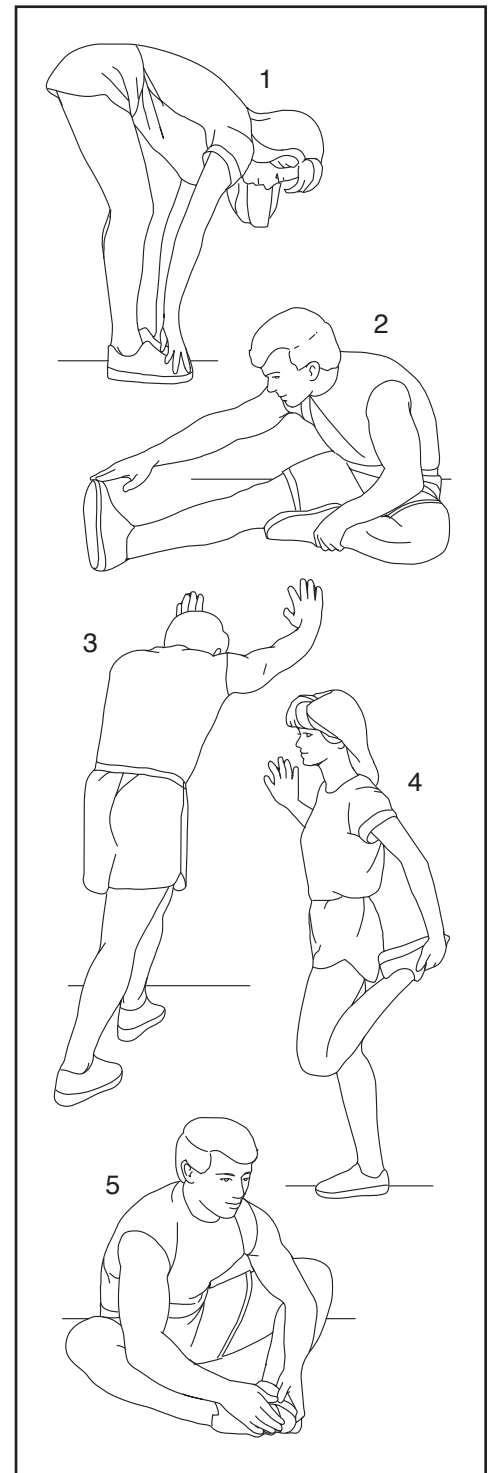
Mettere una gamba di fronte all'altra, allungarsi in avanti e posizionare le mani sulla parete. Tenere la gamba dietro diritta con il piede completamente appoggiato a terra. Piegare la gamba davanti, allungarsi in avanti e muovere i fianchi verso la parete. Mantenere questa posizione per 15 secondi,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

4. Stretching quadricipiti

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

5. Stretching dell'interno coscia

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



NOTE

NOTE

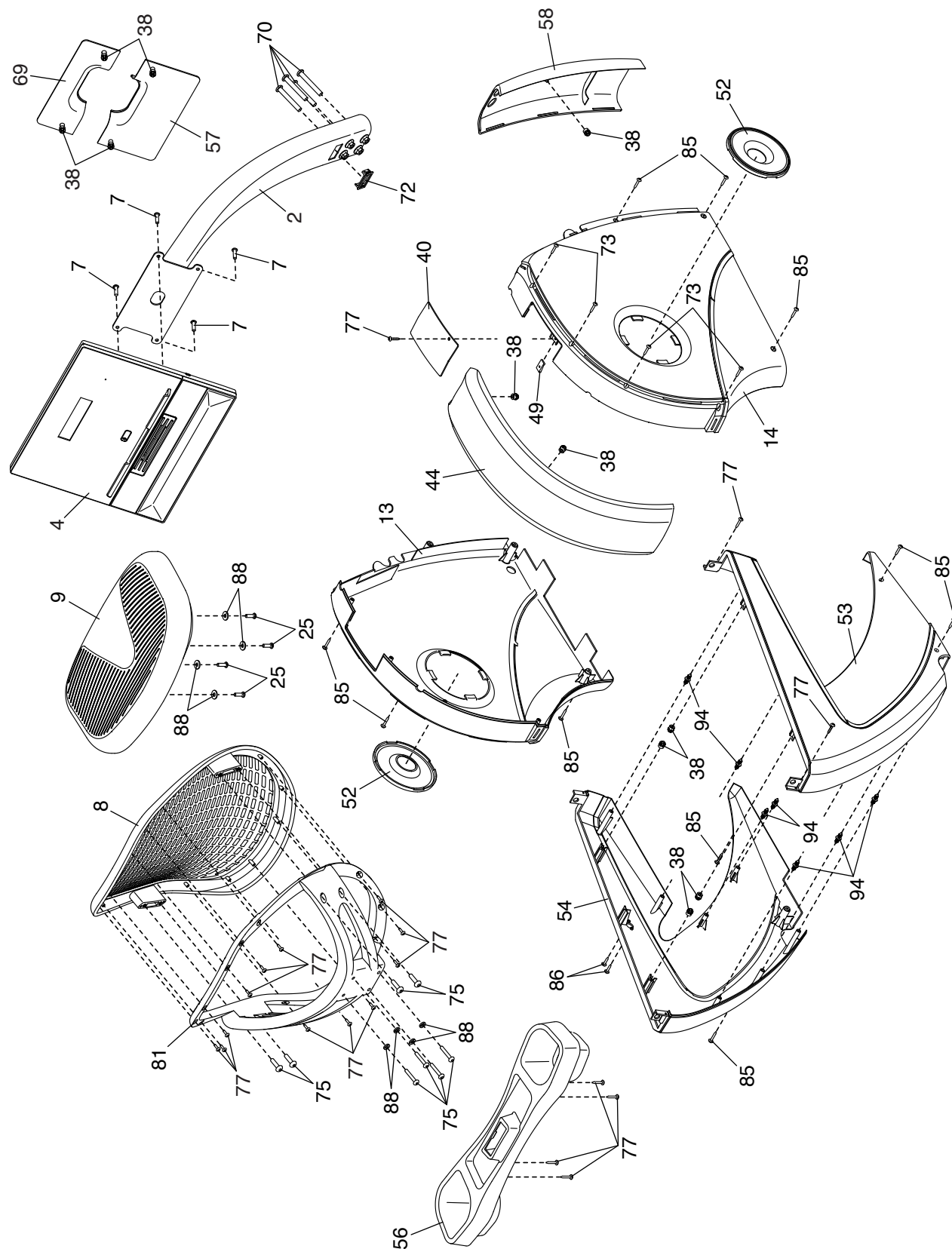
ELENCO PEZZI

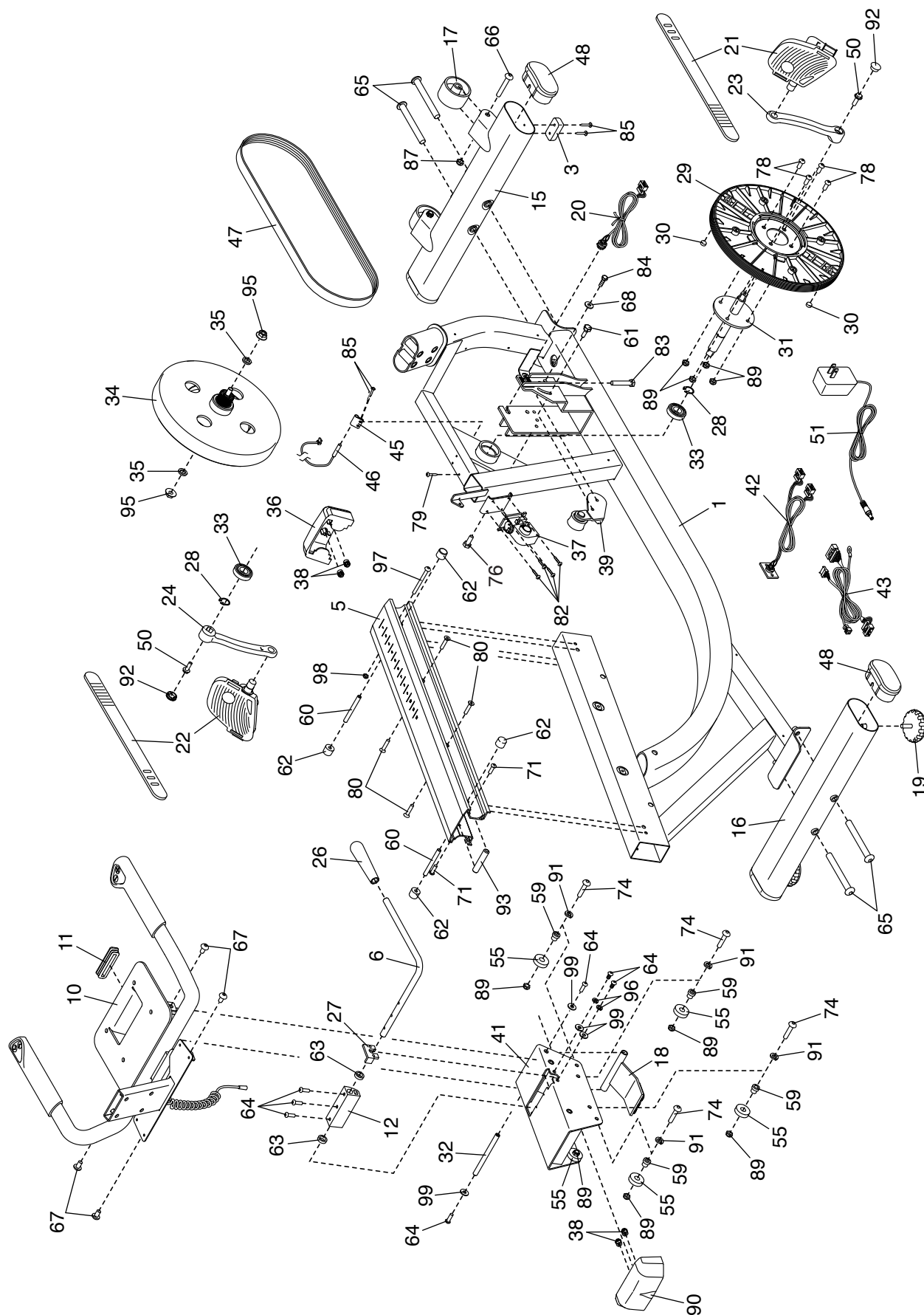
Modello n° NTEX99025-INT.0 R0924A

N° di Rif.	Qtà	Descrizione	N° di Rif.	Qtà	Descrizione
1	1	Telaio	46	1	Commutatore/Cavo
2	1	Montante	47	1	Cinghia Trasmissione
3	2	Piedino	48	4	Cappuccio Stabilizzatore
4	1	Consolle	49	1	Dado Fermaglio
5	1	Guida	50	2	Vite Flangiata
6	1	Barra di Regolazione	51	1	Alimentatore
7	4	Vite M6 x 16mm	52	2	Disco Pannello
8	1	Schienale	53	1	Pannello Posteriore Destro
9	1	Sedile	54	1	Pannello Posteriore Sinistro
10	1	Telaio Sedile/Cavo	55	8	Cuscinetto Carrello
11	1	Cappuccio Telaio Sedile	56	1	Portaoggetti
12	1	Blocco Freno	57	1	Copri Consolle Inferiore
13	1	Pannello Anteriore Sinistro	58	1	Pannello Anteriore
14	1	Pannello Anteriore Destro	59	8	Boccola Carrello
15	1	Stabilizzatore Anteriore	60	2	Asta Guida
16	1	Stabilizzatore Posteriore	61	1	Vite a Perno M6 x 20mm
17	2	Ruota	62	4	Cappuccio Asta
18	1	Freno	63	2	Distanziatore Freno
19	2	Piedino Stabilizzatore	64	7	Vite M6 x 14mm
20	1	Presa di Alimentazione/Cavo	65	4	Vite M10 x 122mm
21	1	Pedale Destro/Cinghia	66	2	Bullone Ruota
22	1	Pedale Sinistro/Cinghia	67	4	Vite M8 x 18mm
23	1	Pedivella Destra	68	1	Rondella Grande M6
24	1	Pedivella Sinistra	69	1	Copri Consolle Superiore
25	4	Vite M6 x 18mm	70	4	Vite M10 x 62mm
26	1	Maniglia Barra di Regolazione	71	2	Vite in Acciaio Zincato Lucido M6 x 15mm
27	1	Staffa Maniglia			
28	2	Anello di Sicurezza Grande	72	1	Gommino di Protezione
29	1	Puleggia	73	4	Vite M4 x 25mm
30	2	Magnete Puleggia	74	8	Bullone M8 x 30mm
31	1	Movimento Centrale	75	8	Vite M6 x 30mm
32	1	Asse Freno	76	1	Vite Esagonale M8 x 25mm
33	2	Cuscinetto Movimento Centrale	77	19	Vite M4 x 16mm
34	1	Meccanismo a Vortice	78	4	Vite M8 x 18mm
35	2	Distanziatore Meccanismo	79	1	Vite in Acciaio Zincato Lucido M4 x 16mm
36	1	Copri Guida Anteriore			
37	1	Motore Resistenza	80	4	Vite Guida
38	15	Aggancio Richiudibile/Vite	81	1	Telaio Schienale
39	1	Tenditore	82	4	Vite Flangiata M4 x 12mm
40	1	Pannello di Accesso	83	1	Vite Esagonale M10 x 50mm
41	1	Carrello Sedile	84	1	Vite Esagonale M6 x 20mm
42	1	Cavo di Comando/Presa	85	16	Vite Autofilettante M4 x 19mm
43	1	Cavo Principale	86	2	Vite #6 x 12mm
44	1	Pannello Superiore	87	2	Dado Autobloccante M10
45	1	Morsetto	88	8	Rondella M6

N° di Rif. Qtà Descrizione			N° di Rif. Qtà Descrizione		
89	12	Controdado M8	96	2	Rondella Grower M6
90	1	Copri Guida Posteriore	97	1	Bullone M6 x 65mm
91	8	Rondella Grower M8	98	1	Dado Autobloccante M6
92	2	Cappuccio Pedivella	99	4	Rondella Piccola M6
93	1	Dado Barilotto	*	—	Attrezzo di Montaggio
94	7	Dispositivo di Fissaggio ad Albero	*	—	Manuale d'Istruzioni
95	2	Dado Flangiato M10			

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





ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO

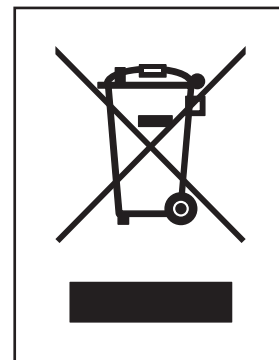
Per ordinare i pezzi di ricambio, consultare la copertina del presente manuale. Per agevolare l'assistenza, annotare le seguenti informazioni prima di contattare l'ufficio competente:

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

NTEX99025-INT contiene il modulo Bluetooth BMD-ICN-1.

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

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

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

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

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

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

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

