

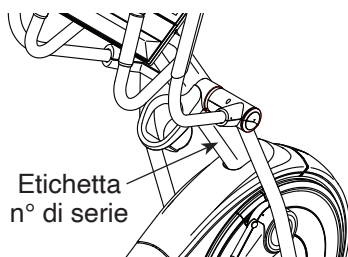
NordicTrack[®]

AIRGLIDE 16

Modello n° NTEL71426-4.0

N° di serie _____

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



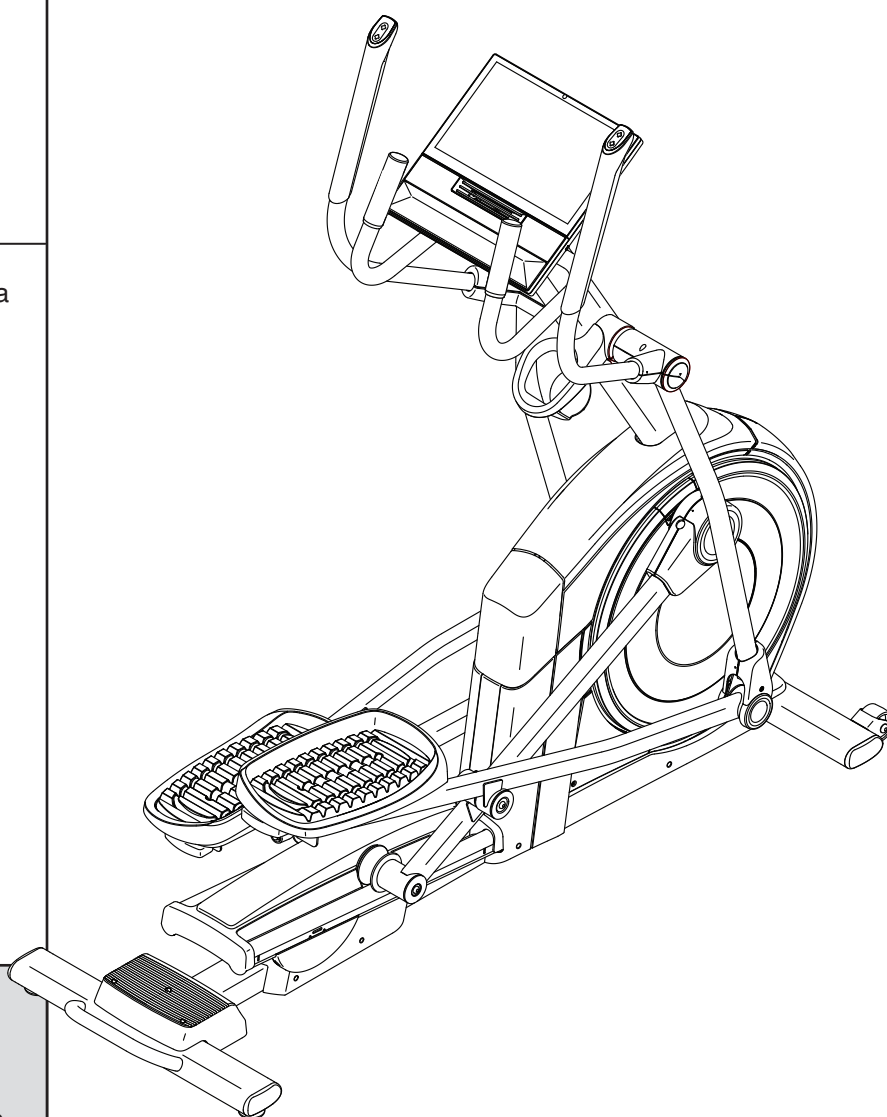
Se ti serve assistenza, ti invitiamo a registrare il tuo prodotto sul nostro sito **iFITsupport.eu**.

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.



iFITsupport.eu

INDICE

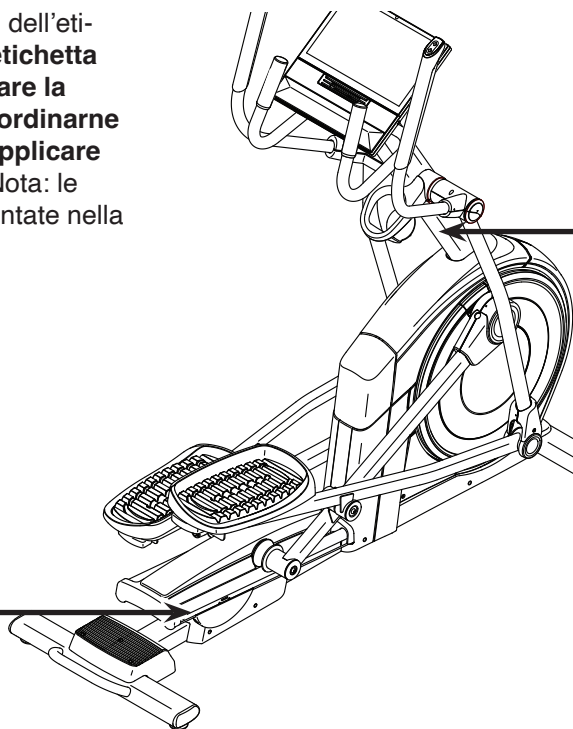
POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA.....	2
PRECAUZIONI IMPORTANTI.....	3
PRIMA DI INIZIARE.....	5
TABELLA IDENTIFICATIVA PEZZI.....	6
MONTAGGIO.....	7
USO DELL'ATTREZZO ELLITTICO.....	13
USO DELLA CONSOLLE.....	16
MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI.....	26
GUIDA AGLI ESERCIZI.....	28
ELENCO PEZZI.....	31
DISEGNO ESPLOSO.....	33
ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO.....	Retrocopertina
INFORMAZIONI PER IL RICICLAGGIO.....	Retrocopertina
DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ UK/EU.....	Retrocopertina

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA

Questo disegno illustra la/le posizione/i dell'etichetta/e di avvertenza. **Se manca un'etichetta o se è illeggibile, si prega di consultare la copertina del presente manuale per ordinarne gratuitamente una in sostituzione. Applicare l'etichetta nella posizione indicata.** Nota: le etichette possono non essere rappresentate nella loro dimensione reale.

Questa etichetta è collocata su entrambe i lati.

⚠ AVVERTENZA
Tenere le mani e le dita lontano da quest'area



⚠ 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.
- Il peso dell'utente non deve superare i 136 kg.
- Sostituire questa etichetta se risulta danneggiata, illeggibile o mancante.

PRECAUZIONI IMPORTANTI

⚠️ AVVERTENZA: per ridurre il rischio di ustioni, incendi, scosse elettriche o lesioni alle persone, leggere tutte le precauzioni importanti e le istruzioni contenute nel presente manuale nonché tutte le avvertenze riportate sull'attrezzo ellittico prima di utilizzare l'attrezzo ellittico. iFIT declina ogni responsabilità per lesioni personali o danni a beni subiti a causa o mediante l'uso di questo prodotto.

1. È responsabilità del proprietario accertarsi che tutti gli utenti dell'attrezzo ellittico siano opportunamente informati di tutte le precauzioni.
2. Tenere sempre l'attrezzo ellittico lontano dalla portata di minori di 16 anni e di animali domestici.
3. Consultare il fornitore di servizi sanitari prima di iniziare un qualsiasi programma di allenamento. Questa precauzione è di particolare importanza per persone di età superiore ai 35 anni o con problemi di salute preesistenti.
4. Consultare il fornitore di servizi sanitari prima di iniziare o continuare un qualsiasi programma di allenamento durante la gravidanza. Utilizzare l'attrezzo ellittico come indicato dal proprio fornitore di servizi sanitari.
5. L'attrezzo ellittico non può essere utilizzato da persone con ridotte capacità motorie, sensoriali e mentali o da persone senza esperienza e competenza a meno che un responsabile della loro sicurezza le controlli o le abbia istruite sull'uso dello stesso.
6. Utilizzare l'attrezzo ellittico esclusivamente attenendosi alle istruzioni contenute nel presente manuale.
7. L'attrezzo ellittico è indicato esclusivamente per l'uso domestico. Non utilizzare l'attrezzo ellittico in ambiente commerciale, istituzionale o in un noleggio.
8. Tenere l'attrezzo ellittico al coperto, lontano dall'umidità e dalla polvere. Non posizionare l'attrezzo ellittico in un garage, in una veranda coperta o vicino all'acqua.
9. Posizionare l'attrezzo ellittico su una superficie piana, con almeno 0,9 m di spazio davanti e dietro e 0,6 m ai lati. Posizionare un tappetino sotto l'attrezzo ellittico, al fine di proteggere il pavimento o la moquette.
10. Controllare e serrare regolarmente tutti i pezzi ogni volta che si utilizza l'attrezzo ellittico. Sostituire immediatamente eventuali pezzi usurati. Utilizzare esclusivamente pezzi forniti dal fabbricante.
11. Il cavo di alimentazione deve essere inserito in una presa dotata di messa a terra (vedere pagina 16).
12. Non modificare il cavo di alimentazione e non usare un adattatore per collegare il cavo di alimentazione a una presa inadeguata. Tenere il cavo di alimentazione lontano da superfici riscaldate. Non utilizzare una prolunga.
13. Non azionare l'attrezzo ellittico qualora il cavo di alimentazione o la spina della corrente siano danneggiati o se l'attrezzo ellittico non funziona correttamente.
14. **PERICOLO:** disinserire il cavo di alimentazione e portare l'interruttore principale in posizione Off (spegnimento) quando l'attrezzo ellittico non è in uso e prima di pulirlo. Qualsiasi altro tipo di manutenzione non prevista nel presente manuale è di esclusiva competenza dei tecnici autorizzati.
15. L'attrezzo ellittico non deve essere utilizzato da persone di peso superiore a 136 kg.

16. Durante gli esercizi indossare indumenti opportuni; non indossare indumenti larghi tali da poter rimanere impigliati nell'attrezzo ellittico. Durante l'allenamento indossare sempre scarpe da ginnastica per proteggere i piedi.
17. Impugnare i manubri interni o i manubri esterni quando si sale, scende o si utilizza l'attrezzo ellittico. Prima di salire o scendere, portare i pedali in posizione di arresto con il pedale sul lato di salita o discesa nella posizione più bassa.
18. L'attrezzo ellittico non è dotato di ruota libera; i pedali continueranno a muoversi fino all'arresto del volano. Ridurre la velocità di pedalata in modo controllato.
19. Mantenere la schiena diritta durante l'uso dell'attrezzo ellittico; evitare di inarcare la schiena.
20. 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.

CONSERVARE QUESTE ISTRUZIONI

PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver scelto il nuovo attrezzo ellittico NORDICTRACK® AIRGLIDE 16. L'attrezzo ellittico AIRGLIDE 16 offre una vasta gamma di funzioni realizzate per rendere gli esercizi a casa più piacevoli ed efficaci.

Nell'interesse dell'utente, si consiglia di leggere attentamente il presente manuale prima di utilizzare l'attrezzo ellittico. In caso di domande dopo la

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

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

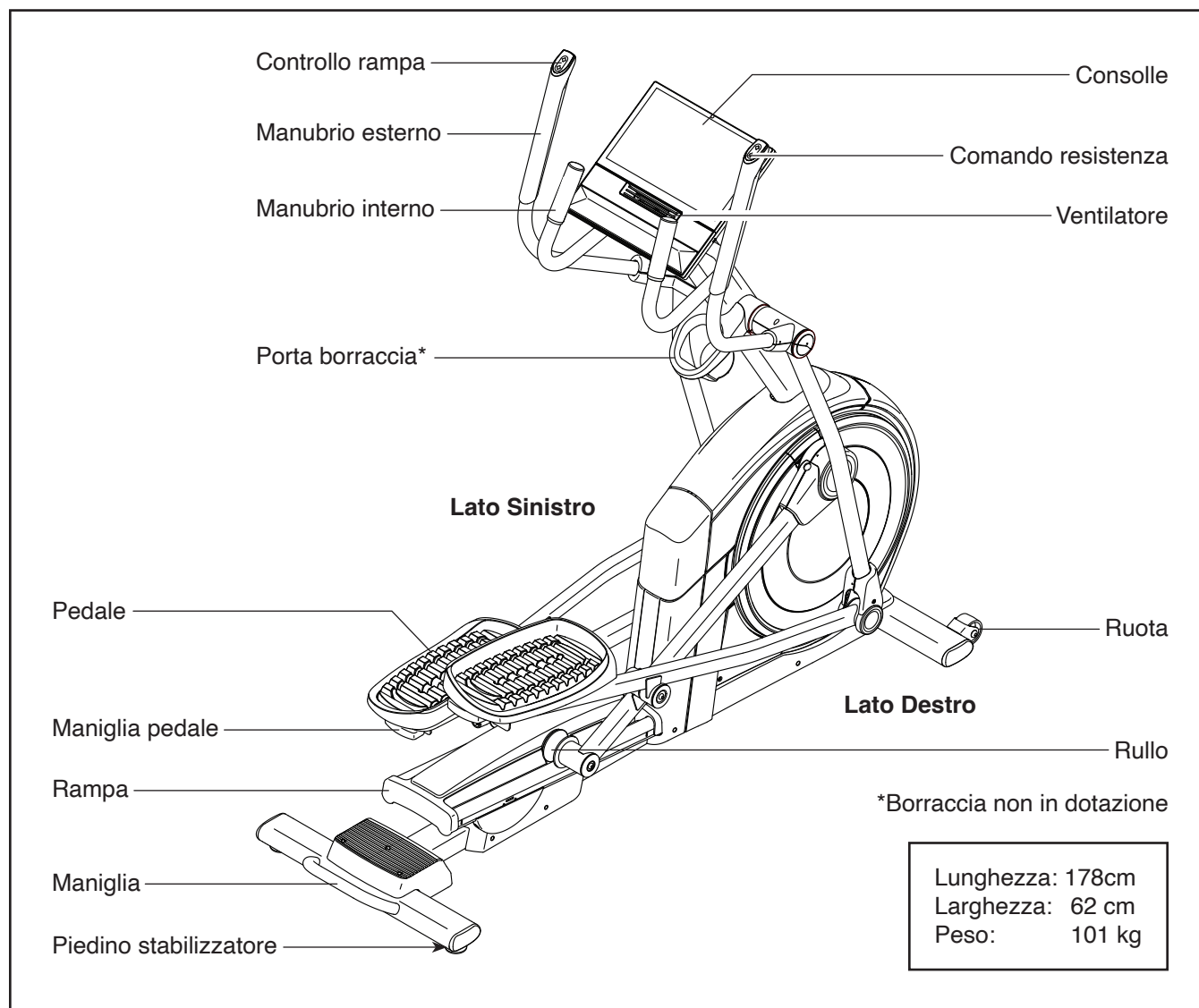
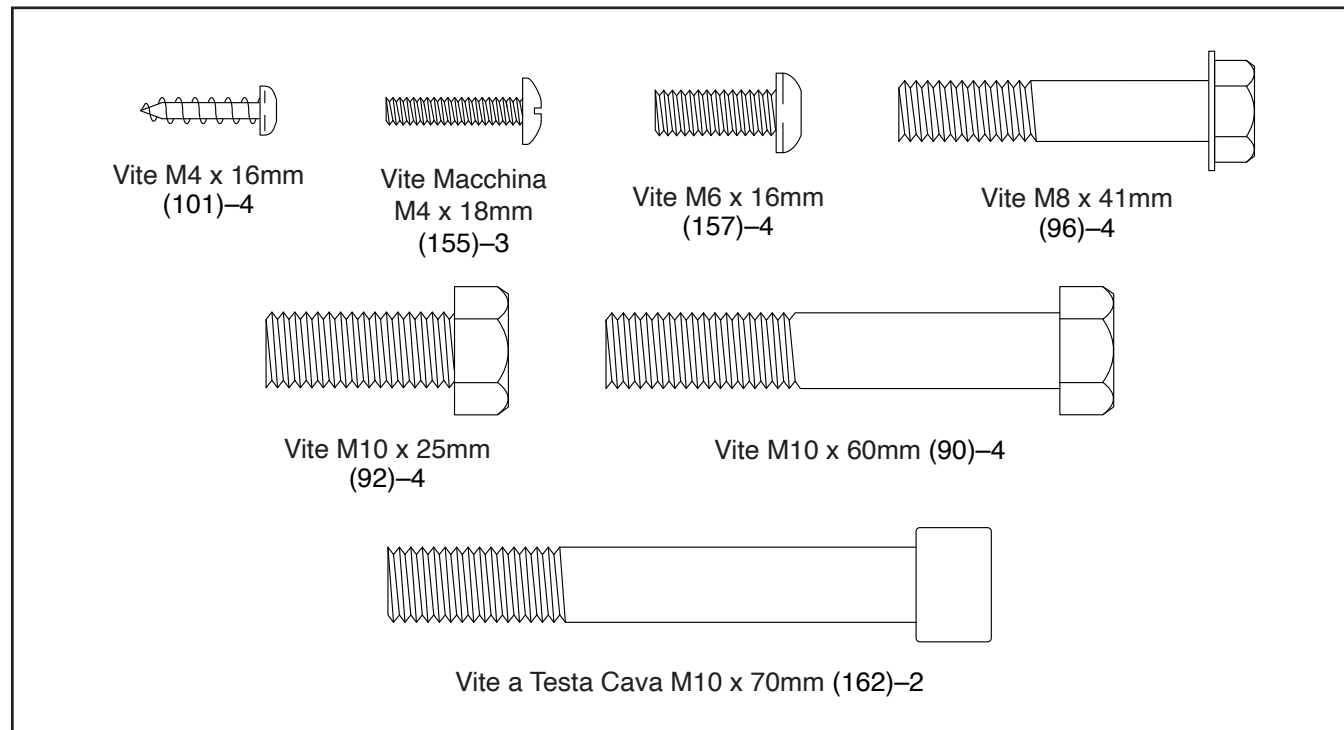


TABELLA IDENTIFICATIVA PEZZI

Utilizzare i disegni 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.**



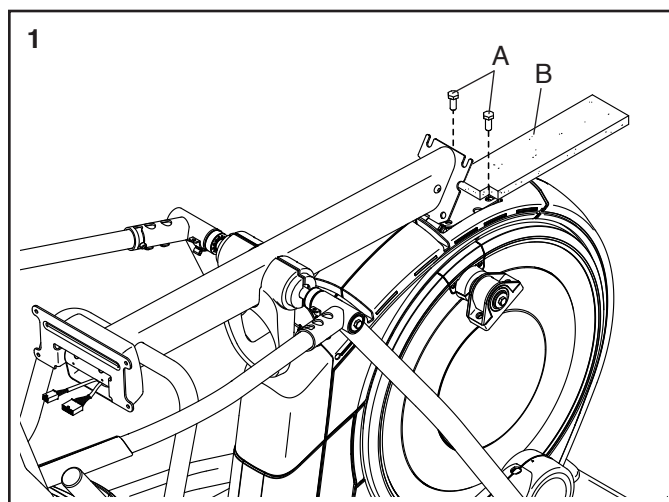
MONTAGGIO

- Il montaggio richiede la presenza di due persone.
- Posizionare tutti i pezzi in uno spazio libero e rimuovere il materiale d'imballaggio. Non gettare il materiale d'imballaggio fino al completamento di tutte le fasi di montaggio.
- I pezzi di sinistra sono contrassegnati con "L" o "Left" e quelli di destra con "R" o "Right".
- Il montaggio può essere completato con gli

attrezzi in dotazione. Nota: l'uso di un mazzuolo in gomma (non in dotazione) potrebbe agevolare l'operazione. Tuttavia, fare attenzione a non rompere le parti in plastica con il mazzuolo in gomma.

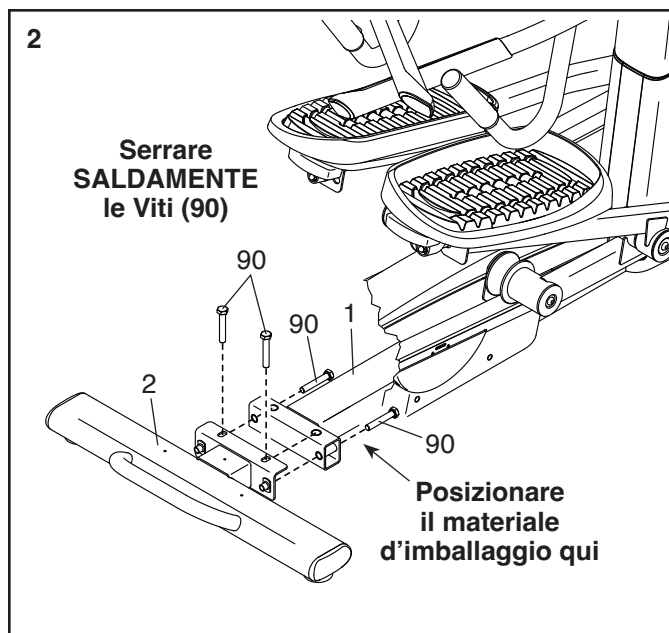
- Nota: conservare gli attrezzi in dotazione. Uno o più degli attrezzi può rivelarsi necessario per apportare delle regolazioni in futuro. Al fine di evitare danni ai componenti, non utilizzare attrezzi alimentati elettricamente per il montaggio o la regolazione.

1. Rimuovere ed eliminare le due viti di spedizione (A) e il supporto di spedizione (B). **Non riutilizzare le viti di spedizione.**



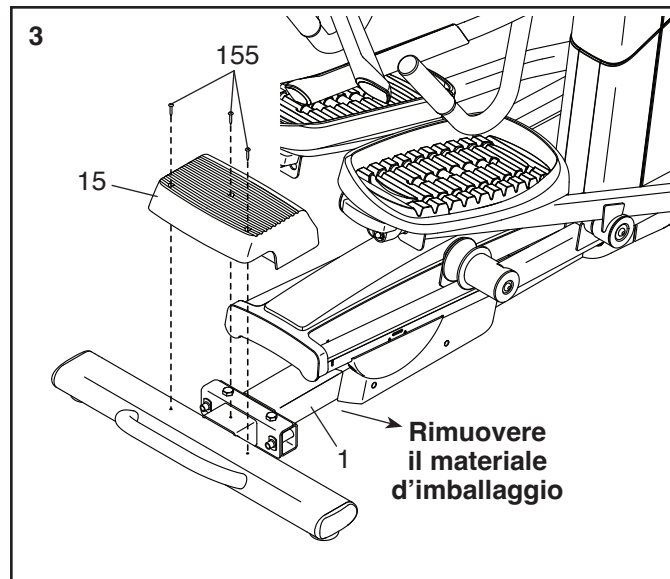
2. Con l'aiuto di una seconda persona, posizionare il materiale d'imballaggio sotto la parte posteriore del Telaio (1) per sollevarlo di alcuni centimetri.

Successivamente, fissare lo Stabilizzatore Posteriore (2) con quattro Viti M10 x 60mm (90); **inserire manualmente tutte e quattro le Viti e poi serrarle SALDAMENTE.**



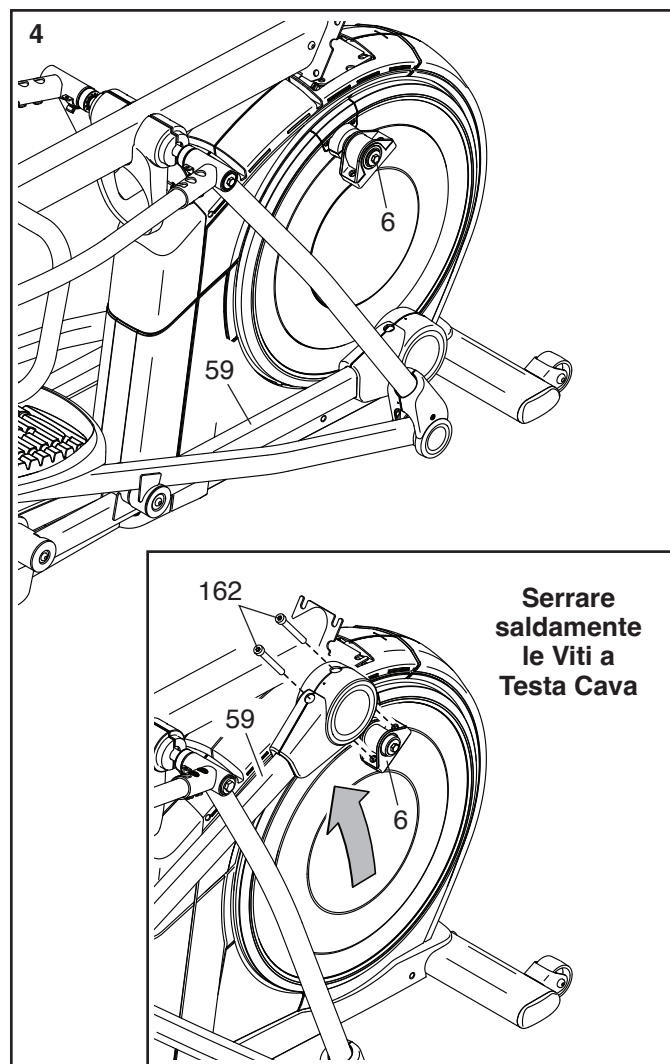
3. Fissare il Copri Stabilizzatore Posteriore (15) con tre Viti Macchina M4 x 18mm (155); **inserire manualmente tutte e tre le Viti Macchina e poi serrarle.**

Quindi, rimuovere il materiale d'imballaggio che si trova sotto la parte posteriore del Telaio (1).



4. Identificare il Braccio Rullo Desto (59) e il Supporto (6) sul lato destro dell'attrezzo ellittico.

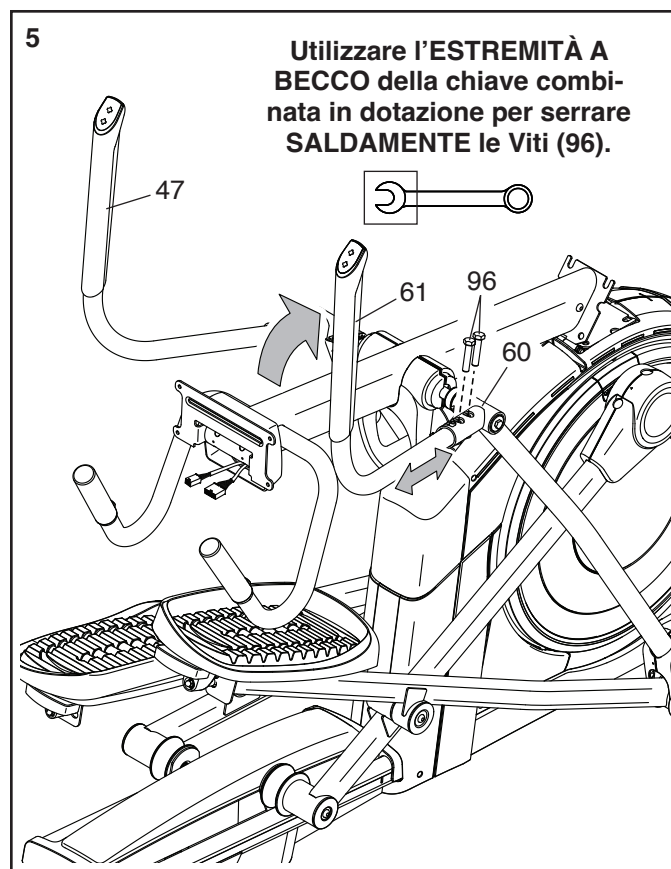
Si veda il disegno nel riquadro. Sollevare il Braccio Rullo Desto (59) nella posizione indicata e appoggiare l'estremità del Braccio Rullo Desto sul Supporto (6). Quindi, fissare Il Braccio Rullo Desto con due Viti a Testa Cava M10 x 70mm (162). **Serrare saldamente le Viti a Testa Cava.**



5. Estrarre leggermente il Manubrio Esterno Destro (61) dal Montante Manubrio Esterno Destro (60), ruotarlo verso l'alto nella posizione indicata e poi spingerlo di nuovo nel Montante Manubrio Esterno Destro.

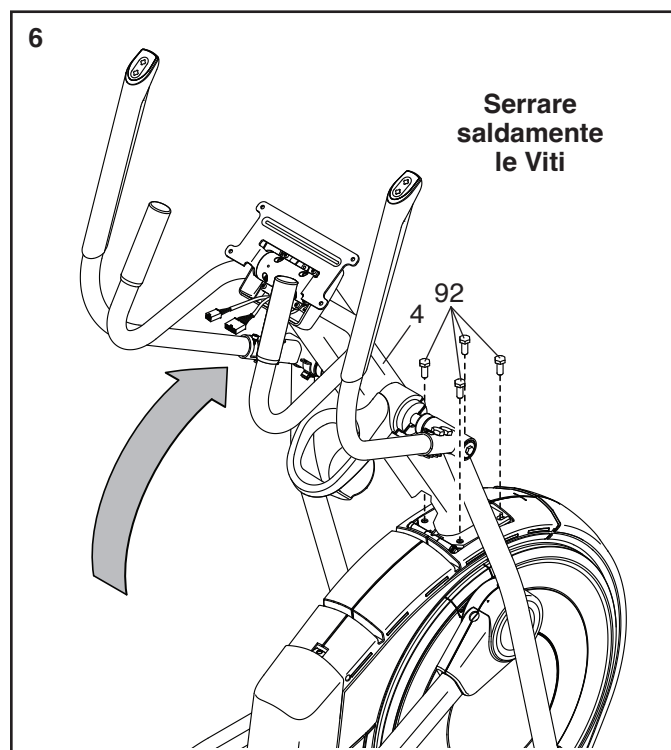
Quindi, fissare il Manubrio Esterno Destro (61) con due Viti M8 x 41mm (96). **Serrare saldamente le Viti.**

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



6. **Non pizzicare il cavo nel Montante (4) in questa fase.**

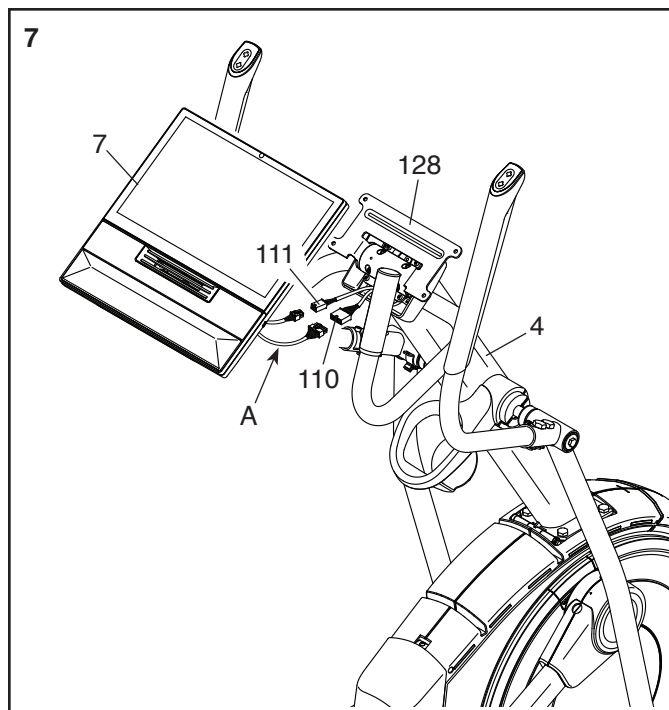
Con l'aiuto di una seconda persona, sollevare il Montante (4) nella posizione indicata. Fissare il Montante con quattro Viti M10 x 25mm (92); **inserire manualmente tutte e quattro le Viti e poi serrarle. Serrare saldamente le Viti.**



7. Facendo ricorso all'aiuto di un'altra persona reggere la Consolle (7) vicino alla Staffa Consolle (128). Collegare i due cavi consolle (A) al Cavo Principale (110) e al Cavo Prolunga (111).

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

Quindi, torcere i cavi consolle (A) e spingerli nel retro della Consolle (7) cosicché solo i connettori dei cavi siano all'esterno della Consolle.

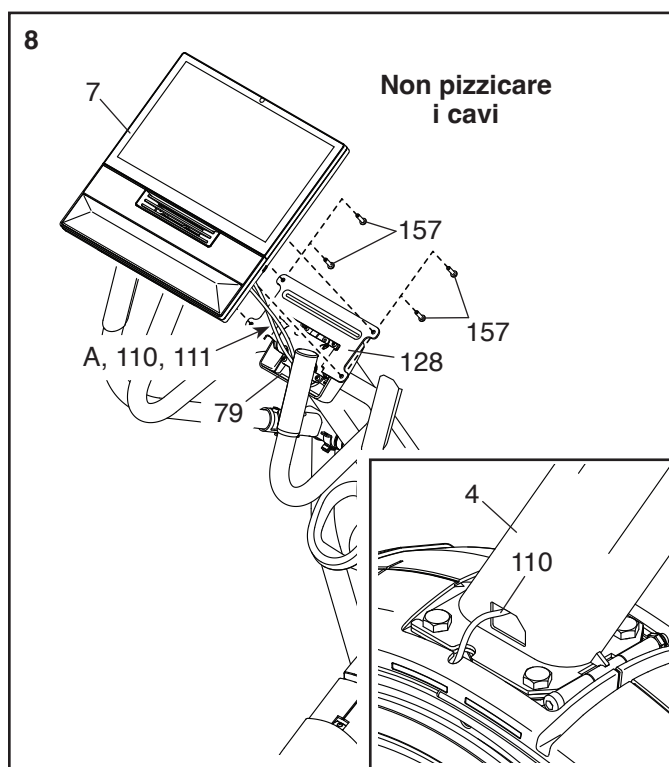


8. Nel caso vi sia un cartellino (non raffigurato) fissato alla Staffa Consolle (128), smaltire il cartellino.

Si veda il disegno nel riquadro. Individuare l'apertura nella parte in basso a sinistra del Montante (4). Con l'aiuto di un'altra persona tirare il Cavo Principale (110) verso il basso per eliminare il gioco dal cavo mentre si posiziona la Consolle (7) sulla Staffa Consolle (128).

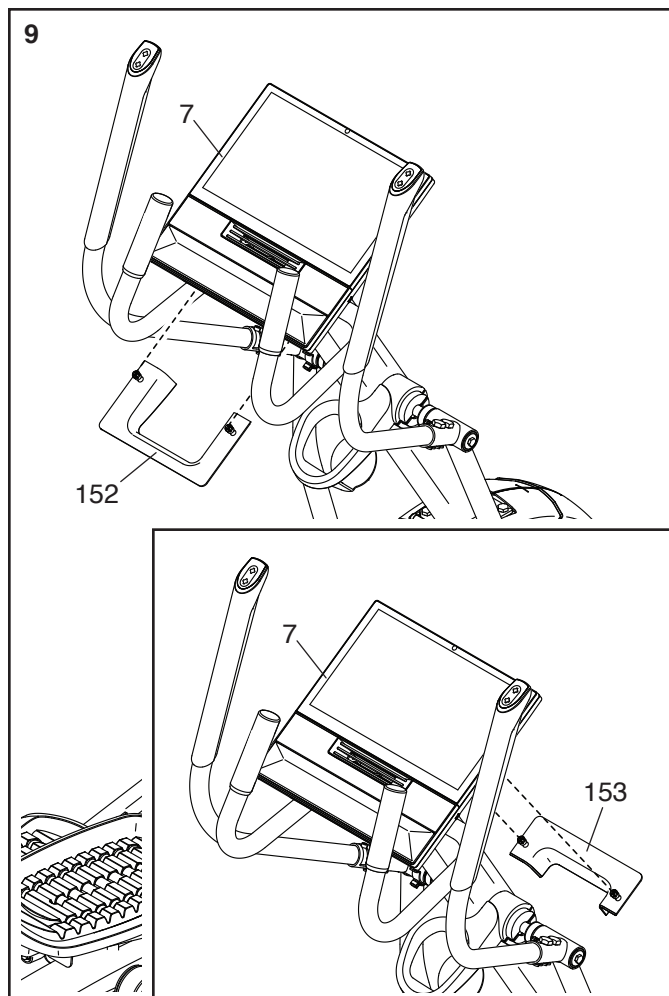
Assicurarsi che i cavi (A, 110, 111) non siano pizzicati e che i connettori dei cavi siano all'interno del Copri Consolle (79).

Non pizzicare i cavi. Fissare la Consolle (7) alla Staffa Consolle (128) con quattro Viti M6 x 16mm (157); **inserire manualmente tutte e quattro le Viti e poi serrarle.**



9. Orientare il **Copri Consolle Inferiore (152)** come indicato e fissarlo al retro della Consolle (7). Nota: potrebbe essere utile spostare la Consolle.

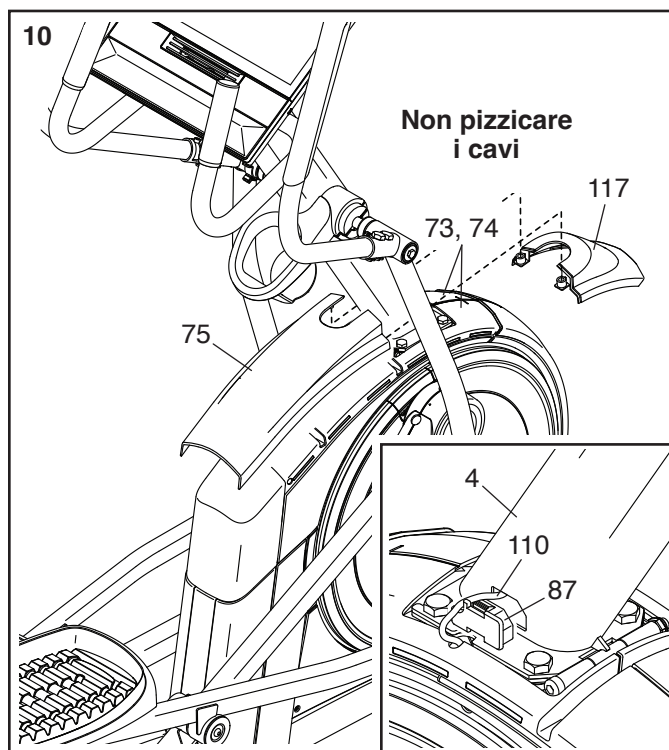
Si veda il disegno nel riquadro. Orientare il **Copri Consolle Superiore (153)** come indicato e fissarlo al retro della Consolle (7). Nota: potrebbe essere utile spostare la Consolle.



10. **Si veda il disegno nel riquadro.** Spingere la parte allentata del Cavo Principale (110) nell'apertura presente nella parte in basso a sinistra del Montante (4). Quindi reggere il Gommino di Protezione (87) vicino all'apertura e far passare il Cavo Principale attraverso la tacca nel Gommino di Protezione. Infine, premere il Gommino di Protezione nell'apertura.

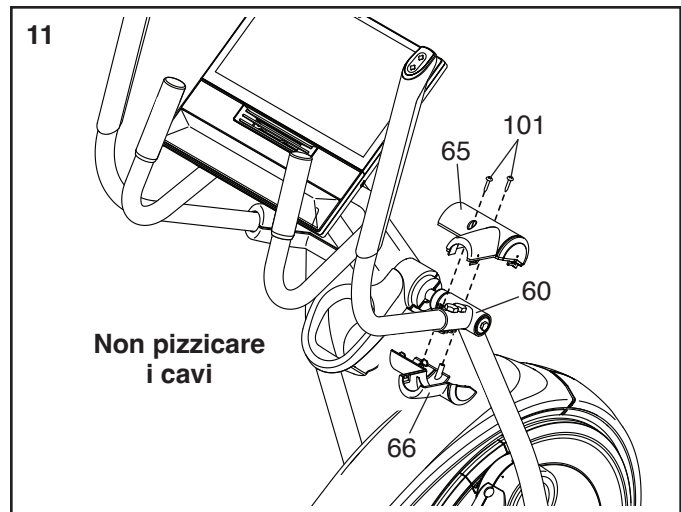
Non pizzicare i cavi. Inserire a pressione il **Copri Pannello Anteriore (117)** sui Pannelli Sinistro e Destro (73, 74).

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



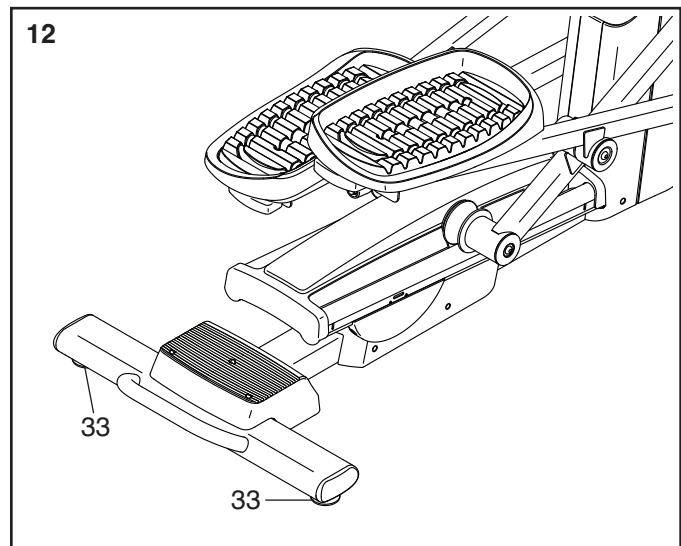
11. Non pizzicare i cavi. Reggere il Copri Manubrio Esterno Destro Anteriore e Posteriore (65, 66) attorno al Montante Manubrio Esterno Destro (60) e unirli con due Viti M4 x 16mm (101).

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



12. Accertare che tutti i pezzi siano opportunamente serrati. Quindi spostare l'attrezzo ellittico nella posizione dove verrà usato (consultare la sezione SPOSTAMENTO DELL'ATTREZZO ELLITTICO a pagina 14).

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



13. Posizionare un tappetino sotto l'attrezzo ellittico per proteggere il pavimento. Nota: 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.

USO DELL'ATTREZZO ELLITTICO

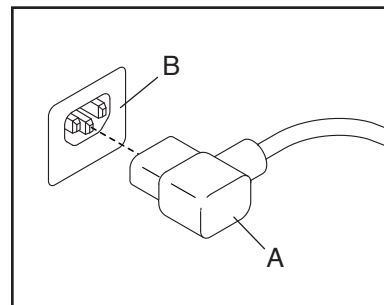
INSERIMENTO DEL CAVO DI ALIMENTAZIONE

Questo prodotto deve essere collegato alla messa a terra. In caso di malfunzionamento o guasto, la messa a terra offre un percorso di resistenza minima per la corrente elettrica al fine di ridurre il rischio di scossa elettrica. Il cavo di alimentazione di questo prodotto è dotato di un conduttore di messa a terra e di una spina di messa a terra. **IMPORTANTE: se il cavo di alimentazione è danneggiato deve essere sostituito con uno consigliato dal produttore.**

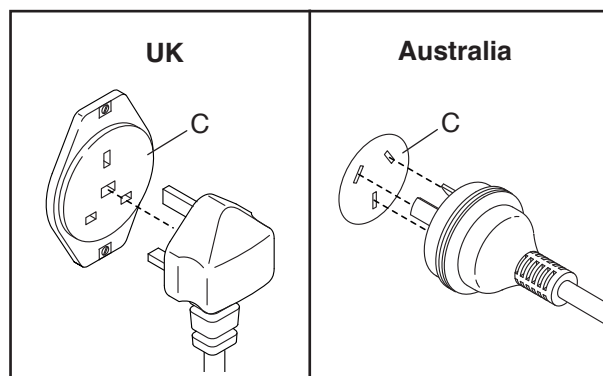
⚠ PERICOLO: un collegamento errato del conduttore di messa a terra può determinare un aumentato rischio di scosse elettriche. Verificare con un elettricista o tecnico qualificato in caso di dubbi relativamente al collegamento del prodotto alla messa a terra. Non modificare la spina in dotazione con il prodotto; qualora non si inserisca nella presa a parete, fare installare un'opportuna presa a parete da un elettricista qualificato.

Seguire le indicazioni riportate di seguito per collegare il cavo di alimentazione.

1. Inserire l'estremità indicata del cavo di alimentazione (A) nella presa (B) sul telaio.

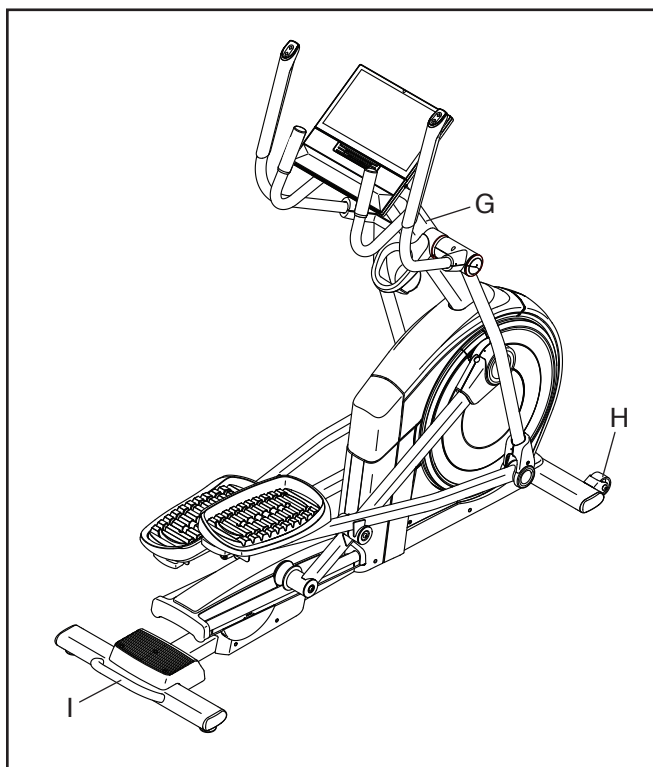


2. Collegare il cavo di alimentazione in un'ideale presa a muro (C), correttamente installata e dotata di opportuna messa a terra in conformità con tutti i codici e le disposizioni locali.



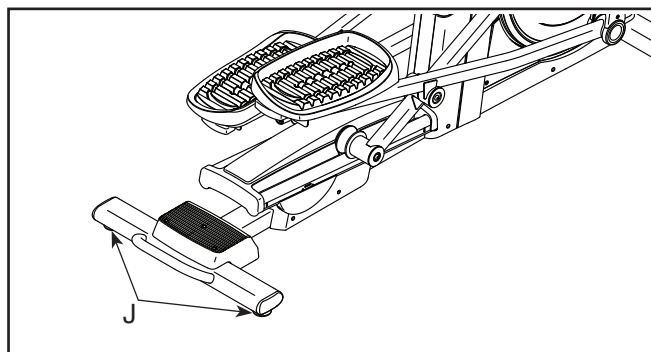
SPOSTAMENTO DELL'ATTREZZO ELLITTICO

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



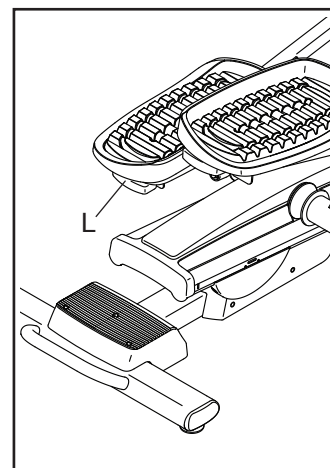
STABILIZZAZIONE DELL'ATTREZZO ELLITTICO

Qualora l'attrezzo ellittico oscilli leggermente sul pavimento durante l'uso, ruotare uno o entrambi i piedini stabilizzatori (J) sotto lo stabilizzatore posteriore fino a quando l'oscillazione scompare.



REGOLAZIONE DELLA POSIZIONE DEI PEDALI

Ognuno dei pedali può essere regolato in varie posizioni. Per regolare ogni pedale, tirare semplicemente la maniglia pedale (L) verso l'esterno, spostare il pedale nella posizione desiderata e poi rilasciare la maniglia nel foro di regolazione sotto il pedale. Verificare di regolare entrambi i pedali nella stessa posizione.

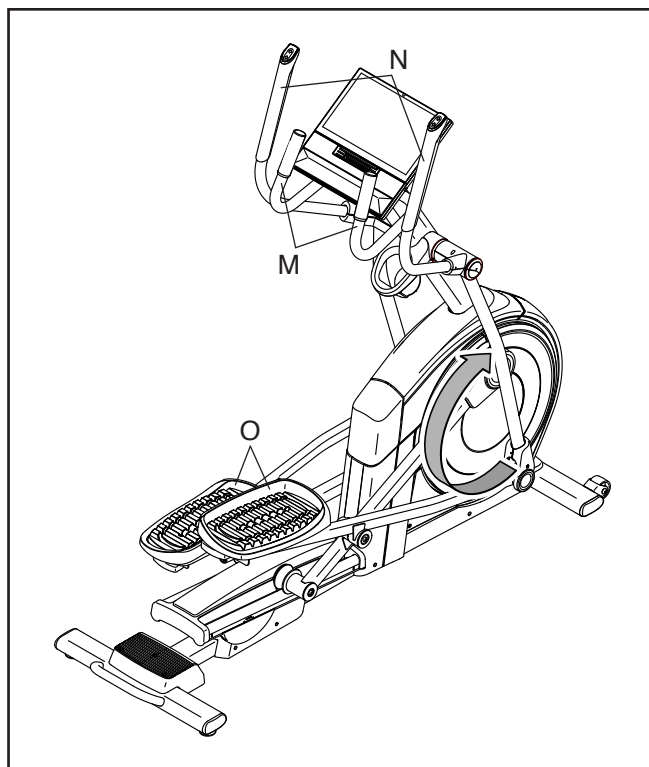


ALLENARSI SULL'ATTREZZO ELLITTICO

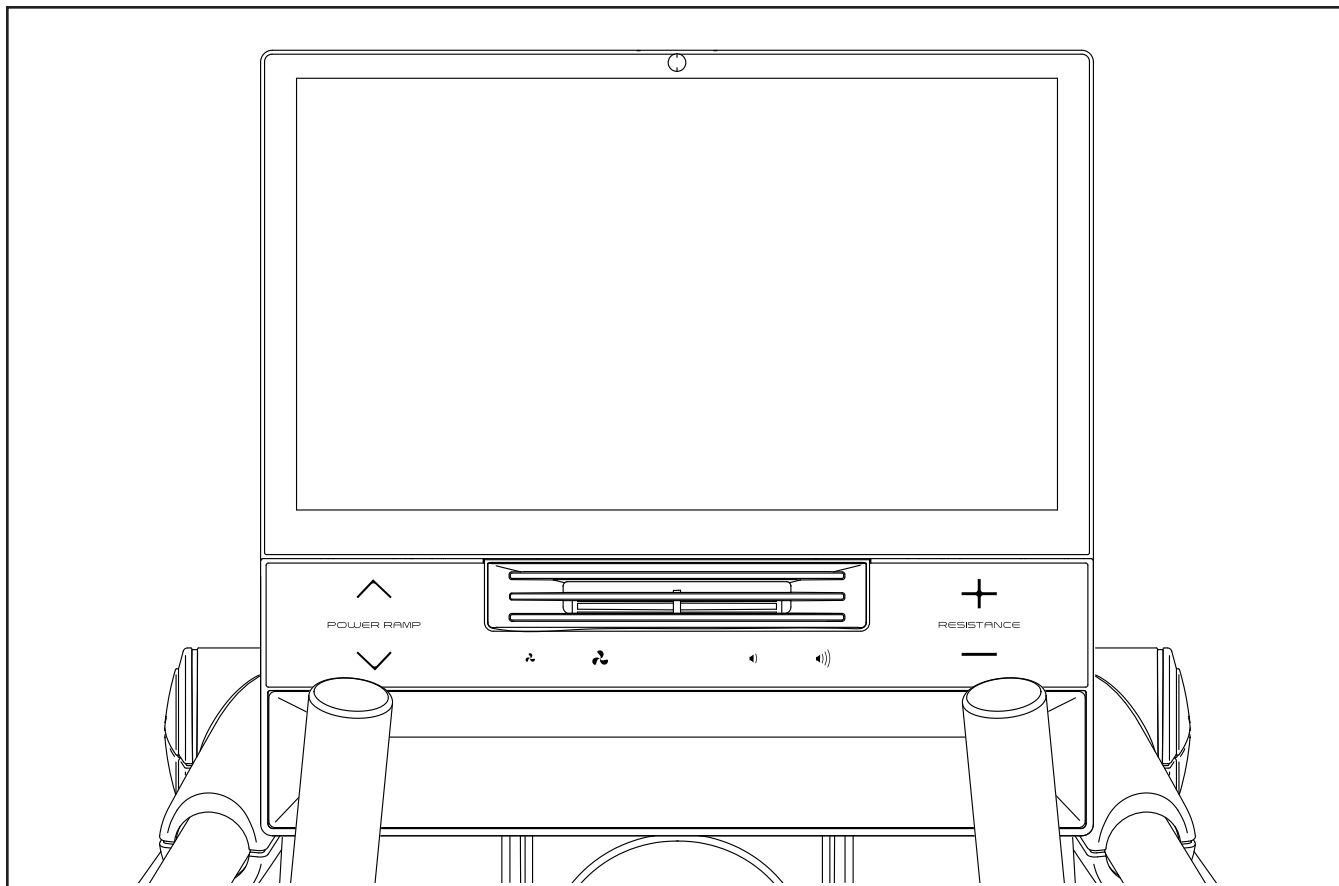
Per salire sull'attrezzo ellittico, afferrare i manubri interni (M) o i manubri esterni (N) e salire sul pedale (O) nella posizione più bassa. Quindi, poggiare l'altro piede sull'altro pedale. Spingere sui pedali fino a quando iniziano a muoversi con movimento continuo.

Nota: i pedali possono ruotare in entrambe le direzioni. Si consiglia di far ruotare i pedali nella direzione indicata dalla freccia; tuttavia, per cambiare, è possibile far ruotare i pedali nella direzione opposta.

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



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 e

l'inclinazione della rampa premendo un pulsante. Durante l'allenamento la console visualizzerà un feedback immediato dell'esercizio.

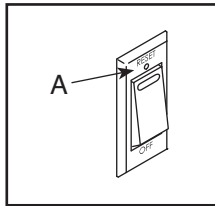
La console è inoltre dotata di tecnologia wireless che le consente di collegarsi ad iFIT®. Con iFIT è possibile scegliere da una selezione in continua evoluzione di allenamenti presenti che controllano automaticamente la resistenza dei pedali e l'inclinazione della rampa, mentre i trainer iFIT guidano 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

IMPORTANTE: qualora l'attrezzo ellittico sia rimasto esposto a basse temperature, riportarlo a temperatura ambiente prima di accendere la consolle. In caso contrario, la consolle o altri componenti elettrici potranno risultarne danneggiati.

Inserire il cavo di alimentazione (vedere pagina 13). Localizzare quindi l'interruttore principale presente sull'attrezzo ellittico vicino al cavo di alimentazione. Portare l'interruttore principale in posizione Reset (ripristino) (A).



La consolle si accenderà e sarà così pronta per l'uso.

Nota: quando si accende la consolle per la prima volta, il sistema d'inclinazione potrebbe effettuare la calibrazione automaticamente. Durante la calibrazione la rampa si muoverà verso l'alto e verso il basso. Quando la rampa smette di muoversi significa che la calibrazione dell'inclinazione è stata eseguita. **IMPORTANTE:** se il sistema d'inclinazione non si calibra automaticamente, vedere la fase 5 a pagina 22 e procedere all'operazione manualmente.

SPEGNIMENTO DELLA CONSOLLE

Terminato l'esercizio, portare l'interruttore principale in posizione Off (spegnimento) e disinserire il cavo di alimentazione. **IMPORTANTE:** la mancata osservanza di tale precauzione può determinare un'usura prematura dei componenti elettrici dell'attrezzo ellittico.

USO DEL TOUCH SCREEN

La consolle è dotata di touch screen a colori. Per spostare alcune immagini sullo schermo è sufficiente trascinarle o sfiorarle con le dita. 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 l'attrezzo ellittico 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 23.

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)*. L'aggiornamento software inizierà automaticamente. **IMPORTANTE:** per evitare di danneggiare l'attrezzo ellittico, 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 22.

5. Calibrazione del sistema d'inclinazione.

Sfiorare il pulsante impostazioni consolle (icona ingranaggio) sullo schermo, quindi sfiorare nell'ordine *Equipment (attrezzatura)*, *Calibrate (calibra)* e ancora *Calibrate (calibra)*. Durante la calibrazione la rampa si muoverà verso l'alto e verso il basso. Per ulteriori informazioni, vedere la fase 5 a pagina 22.

La consolle è pronta per l'uso. Nelle pagine a seguire verranno descritti gli allenamenti e le altre funzioni disponibili sulla 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 cardifrequenzimetro compatibile, vedere pagina 24.

3. Avvio dell'allenamento.

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

4. Modificare la resistenza dei pedali e l'inclinazione della rampa nel modo desiderato.

È possibile modificare la resistenza dei pedali nei seguenti modi:

- Premere i pulsanti di aumento e diminuzione Resistance (resistenza) presenti sulla consolle.
- Premere i pulsanti di aumento e diminuzione Resistance (resistenza) presenti sul manubrio destro.
- Sfiorare i pulsanti numerati resistenza presenti sul lato destro dello schermo.

È possibile modificare il movimento dei pedali nei seguenti modi.

- Premere i pulsanti di aumento e diminuzione Power Ramp (controllo rampa) presenti sulla consolle.
- Premere i pulsanti di aumento e diminuzione Power Ramp (controllo rampa) presenti sul manubrio sinistro.
- Sfiorare i pulsanti numerati Power Rampa (controllo rampa) presenti sul lato sinistro dello schermo.

Nota: dopo aver sfiorato un pulsante trascorreranno alcuni secondi prima che i pedali raggiungano il livello di resistenza selezionato o che la rampa raggiunga il livello d'inclinazione selezionato.

Nota: per attivare e disattivare i pulsanti resistenza o rampa sullo schermo, sfiorare *Resistance* (resistenza) o *Incline* (inclinazione) in fondo allo schermo. È possibile inoltre sfiorare 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 di allenamento nell'angolo in basso a destra dello schermo per attivare e disattivare le opzioni, quali *Metrics* (statistiche) e *Charts* (grafici).

Per regolare il volume, sfiorare l'icona delle impostazioni di allenamento nell'angolo in basso a destra dello schermo, quindi sfiorare *Audio*. Sulla consolle è inoltre possibile premere i pulsanti del volume.



6. Sospensione o interruzione dell'allenamento.

Per mettere in pausa l'allenamento, smettere di pedalare o sfiorare il simbolo pausa vicino alla parola *Workout* (allenamento) in fondo allo schermo. Per continuare l'allenamento, iniziare a pedalare o 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 la X nell'angolo in alto a sinistra dello schermo per ritornare al menu principale.

7. Una volta terminato l'allenamento, spegnere la consolle (vedere pagina 17).

USO DI UN ALLENAMENTO PRESENTE

Per utilizzare un allenamento presente è necessario che la consolle sia collegata a una rete wireless (vedere pagina 23).

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) nel lato sinistro dello schermo e cercare gli allenamenti per categorie come durata, attività, ambientazione, trainer 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 21).

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. Nota: la quantità effettiva di calorie consumate dipenderà da vari fattori come il peso dell'utente.

Per tracciare la propria mappa per un allenamento, consultare la sezione CREAZIONE DI UN ALLENAMENTO CON POSSIBILITÀ DI TRACCIARE LA PROPRIA MAPPA a pagina 20.

3. Preparazione all'allenamento.

Per utilizzare il ventilatore, le cuffie Bluetooth o un cardiofrequenzimetro compatibile, vedere pagina 24.

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 e l'inclinazione della rampa cambieranno automaticamente in base alle impostazioni dell'allenamento. **Qualora la resistenza dei pedali o l'inclinazione della rampa risulti eccessiva o insufficiente**, è possibile escludere l'impostazione manualmente (vedere fase 4 a pagina 18). Per ritornare alla resistenza programmata dell'allenamento, sfiorare *Follow Trainer* (seguì allenatore).

Nota: qualora la resistenza dei pedali o l'inclinazione della rampa venga modificata manualmente durante l'allenamento, la quantità di calorie consumate varierà.

Se è abilitata la funzione SmartAdjust (regolazione intelligente), la consolle regolerà automaticamente l'intensità dell'allenamento sulla base dei controlli manuali delle impostazioni di 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).

Per seguire la progressione, vedere la fase 5 a pagina 18.

Per sospendere o terminare l'allenamento, vedere la fase 6 a pagina 18.

5. Terminato l'uso dell'attrezzo ellittico, spegnere la consolle (vedere pagina 17).

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 21) e la consolle deve essere collegata a una rete wireless (vedere pagina 23).

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)* posta a sinistra sullo 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 24.

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 19).

6. Una volta terminato l'allenamento, spegnere la consolle (vedere pagina 17).

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. Sfiare 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. Sfiare 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 24.

7. 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 19).

8. Terminato l'uso dell'attrezzo ellittico, spegnere la consolle (vedere pagina 17).

MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLE

1. Selezione del menu impostazioni console.

Accendendo la console, la schermata principale compare al completamento della procedura di avvio della console. 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 console (icona ingranaggio) sullo schermo.

2. Navigazione del menu impostazioni console.

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

Your account (account personale)

- Account info, password (Info account, password)
- Health details (informazioni sanitarie)

Preferences (preferenze)

- Wi-Fi
- Units of measurement (unità di misura)
- Time zone (fuso orario)
- Language (lingua)
- iFIT AI Coach (allenatore virtuale iFIT)

Equipment (attrezzatura)

- About (informazioni)
- Update (aggiornamento)
- Calibrate (taratura)

Membership (iscrizione)

- Manage membership (gestisci iscrizione)
- Plan profiles (profili piano)

Support (Supporto)

- Help (aiuto)
- How To (istruzioni)
- Legal (informazioni legali)

3. Personalizzazione delle impostazioni.

La console può visualizzare velocità e distanza in unità di misura inglese 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 console.

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

Una volta completato l'aggiornamento, la console si spegnerà e riaccenderà. Se non si riaccende, disinserire il cavo di alimentazione, 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 console acquistata dall'utente, e quindi potrebbe presentare nuove impostazioni e funzioni.

5. Calibrazione del sistema d'inclinazione.

Per calibrare il sistema d'inclinazione sfiorare il pulsante impostazioni console (icona ingranaggio) sullo schermo, quindi sfiorare nell'ordine *Equipment (attrezzatura)*, *Calibrate (calibra)* e ancora *Calibrate (calibra)*. La rampa si solleverà e abbasserà automaticamente e poi ritornerà alla posizione di partenza. Questa operazione calibrerà il sistema d'inclinazione. Quando il sistema d'inclinazione è calibrato, sfiorare *Finish (fine)*.

IMPORTANTE: tenere fuori dalla portata dell'attrezzo ellittico gli animali domestici, i piedi e altri oggetti mentre si sta calibrando l'inclinazione.

6. Uscita dal menu impostazioni console.

Per uscire dal menu impostazioni console, 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

- App volume (volume app)
- Speaker volume (volume altoparlante)

Fan (ventilatore)

Bluetooth

Features (funzioni)

- SmartAdjust (regolazione intelligente)

Display

- iFIT Closed Captions (sottotitoli iFIT)
- Screen brightness (luminosità schermo)

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

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 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 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.

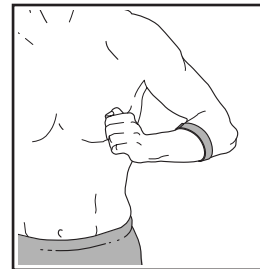
COLLEGAMENTO DELLE CUFFIE

Per collegare le cuffie Bluetooth personali alla consolle, innanzitutto accendere le cuffie, metterle in modalità accoppiamento e posizionarle vicino alla consolle. Successivamente, iniziare l'allenamento. Infine, sfiorare l'icona impostazioni allenamento nell'angolo in basso a destra dello schermo, sfiorare *Bluetooth*, e selezionare le cuffie personali dalla lista che compare a 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.

QUESTA PAGINA STATA LASCIATA VUOTA INTENZIONALMENTE

MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI

MANUTENZIONE

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

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

LOCALIZZAZIONE GUASTI

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

LOCALIZZAZIONE GUASTI SISTEMA D'INCLINAZIONE

Se la rampa non si sposta al livello d'inclinazione corretto, consultare la sezione MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLLE a pagina 22 e calibrare il sistema d'inclinazione.

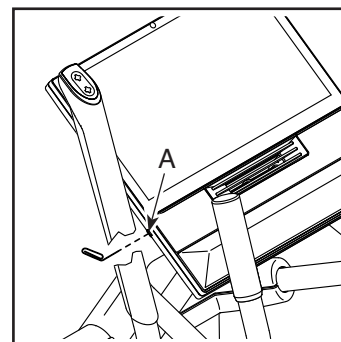
LOCALIZZAZIONE GUASTI CONSOLLE

Se la consolle non si accende, verificare che il cavo di alimentazione sia completamente inserito e che l'interruttore sia in posizione Reset (ripristino). Se sulla consolle sono presenti cavi esterni, verificare che i connettori sui cavi siano orientati correttamente e saldamente collegati.

In caso di problemi con la connessione della consolle alla rete wireless, con l'account iFIT o con gli allenamenti iFIT, visitare il sito my.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

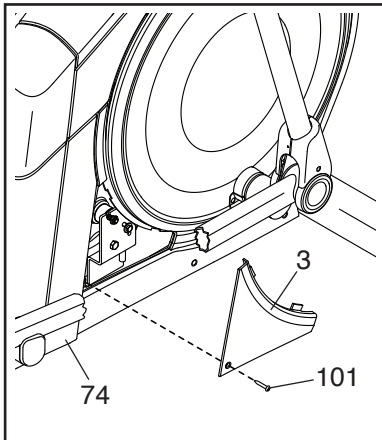
ripristino della consolle richiede la presenza di due persone. Innanzitutto premere l'interruttore principale e disinserire il cavo di alimentazione. Individuare poi la piccola apertura per il ripristino (A) sul lato sinistro della consolle. Con una graffetta aperta, premere e mantenere premuto il pulsante di ripristino all'interno dell'apertura e chiedere a un'altra persona di inserire il cavo di alimentazione e premere l'interruttore principale. **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 dovesse farlo, spegnere l'interruttore principale e quindi accenderlo nuovamente. Quando la consolle si è riaccesa, controllare l'eventuale presenza di aggiornamenti del firmware (consultare la sezione MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLLE a pagina 22). Nota: potrebbero volerci alcuni secondi prima che la consolle sia pronta all'uso.



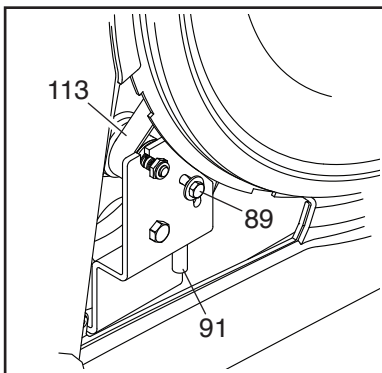
REGOLAZIONE DELLA CINGHIA TRASMISSIONE

Nel caso i pedali slittassero mentre si sta pedalando, anche se il livello di resistenza è al massimo, significa che è necessario regolare la cinghia trasmissione. Per regolare la cinghia trasmissione, **premere innanzitutto l'interruttore principale in posizione Off (spegnimento) e disinserire il cavo di alimentazione.**

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



Individuare e allentare la Vite Tenditore (89). Serrare la Vite di Regolazione Cinghia Trasmissione (91) fino a quando la Cinghia Trasmissione (113) sarà tesa. Poi riserrare la Vite Tenditore.

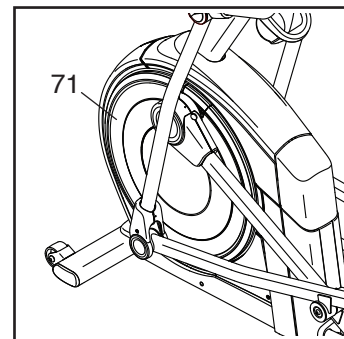


Rimontare i pezzi rimossi. Quindi, inserire il cavo di alimentazione e premere l'interruttore principale.

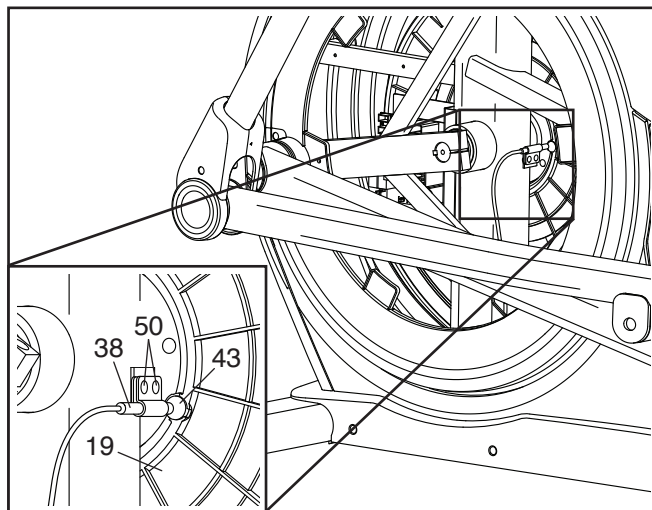
REGOLAZIONE DEL COMMUTATORE

Se la consolle non visualizza i dati corretti, è necessario regolare il commutatore. Per regolare il commutatore, **spostare l'interruttore principale in posizione Off (spegnimento) e disinserire il cavo di alimentazione.**

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



Si vedano disegni sottostanti. Individuare il Commutatore (38). Ruotare la Puleggia (19) fino a quando il Magnete (43) è allineato con il Commutatore.



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

Quindi, inserire il cavo di alimentazione, premere l'interruttore principale e far oscillare la Puleggia (19) avanti e indietro per fare in modo che il Magnete (43) incroci ripetutamente il Commutatore (38). Ripetere la procedura fino a quando la consolle visualizza le informazioni corrette.

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

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.

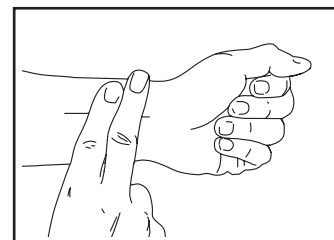
Consumo di grassi: per consumare grassi in modo efficace, è necessario eseguire un allenamento a un livello di intensità basso per parecchi minuti. Durante i primi minuti di allenamento, il corpo brucia i carboidrati semplici. Solo dopo i primi minuti di allenamento il corpo inizia a consumare i grassi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

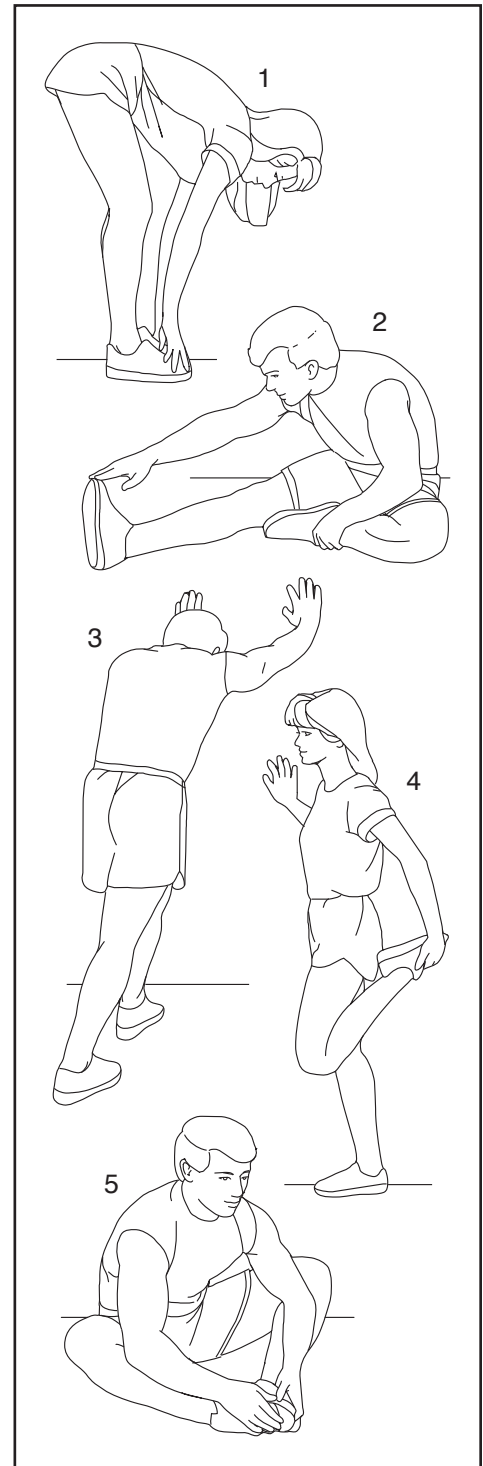
Mettere una gamba di fronte all'altra, allungarsi in avanti e posizionare le mani sulla parete. Tenere la gamba dietro diritta con il piede completamente appoggiato a terra. Piegare la gamba davanti, allungarsi in avanti e muovere i fianchi verso la parete. Mantenere questa posizione per 15 secondi,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

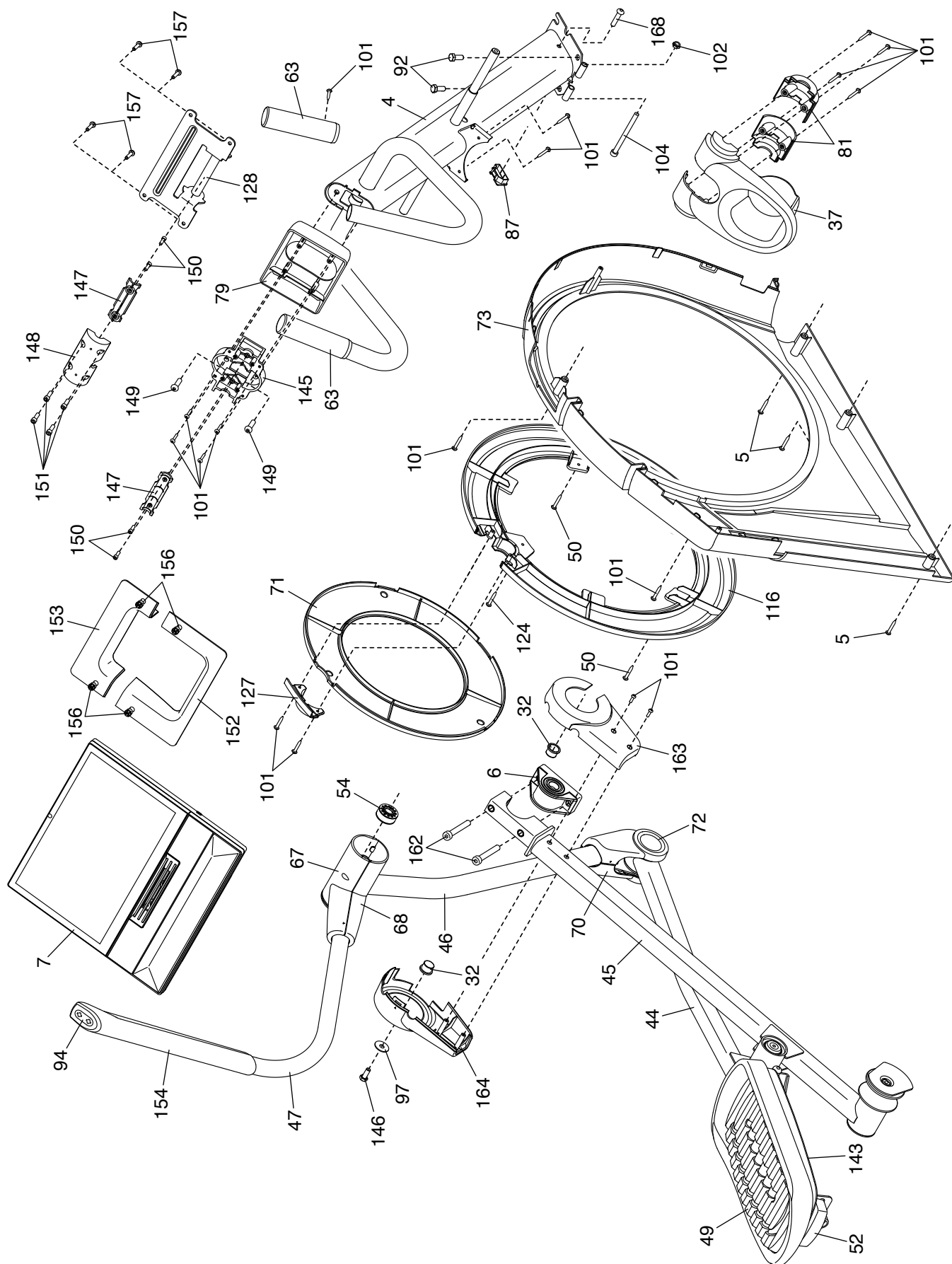
ELENCO PEZZI

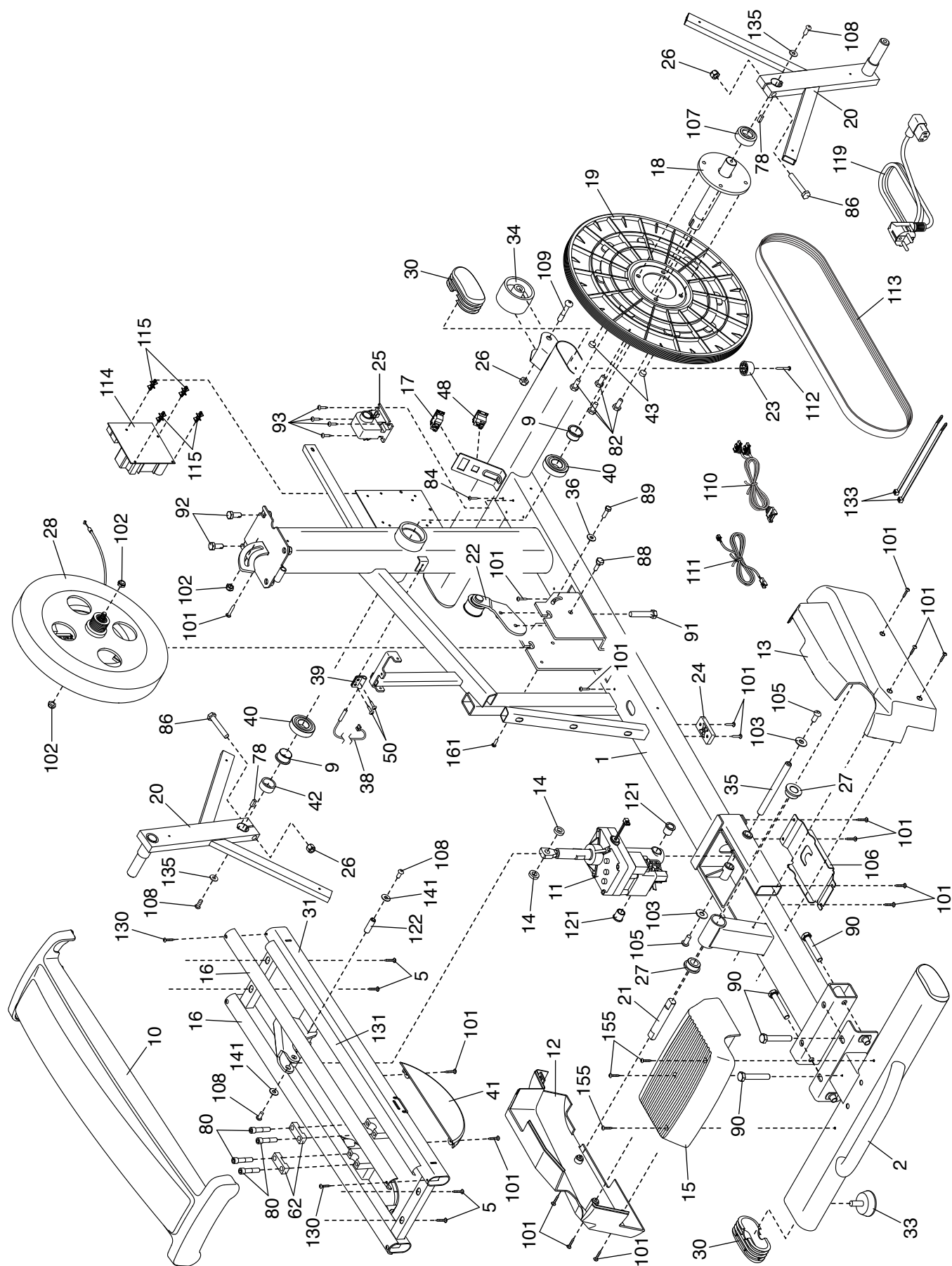
Modello n° NTEL71426-4.0 R0925A

N° di Rif.	Qtà	Descrizione	N° di Rif.	Qtà	Descrizione
1	1	Telaio	51	2	Rullo
2	1	Stabilizzatore Posteriore	52	1	Maniglia Pedale Sinistro
3	1	Pannello di Accesso	53	2	Copri Braccio Rullo
4	1	Montante	54	2	Distanziatore Perno
5	13	Vite M4 x 19mm	55	2	Rosetta Sottovite
6	2	Supporto	56	4	Boccola Braccio Rullo
7	1	Consolle	57	4	Gruppo Cuscinetto Braccio Pedale
8	2	Guida Rullo	58	1	Braccio Pedale Destro
9	2	Boccola Pedivella	59	1	Braccio Rullo Destro
10	1	Copri Rampa	60	1	Montante Manubrio Esterno Destro
11	1	Motore Inclinazione	61	1	Manubrio Esterno Destro
12	1	Copri Motore Sinistro	62	2	Staffa Sella
13	1	Copri Motore Destro	63	2	Impugnatura Manubrio
14	2	Distanziatore Motore	64	2	Asse Braccio Pedale
15	1	Copri Stabilizzatore Posteriore	65	1	Copri Manubrio Destro Anteriore
16	2	Binario	66	1	Copri Manubrio Destro Posteriore
17	1	Interruttore Principale	67	1	Copri Manubrio Sinistro Anteriore
18	1	Movimento Centrale	68	1	Copri Manubrio Sinistro Posteriore
19	1	Puleggia	69	1	Copri Montante Destro Esterno
20	2	Pedivella	70	1	Copri Montante Sinistro Esterno
21	1	Asse Rampa	71	2	Disco
22	1	Tenditore	72	1	Copri Montante Sinistro Interno
23	2	Piedino Anteriore	73	1	Pannello Sinistro
24	1	Piedino Centrale	74	1	Pannello Destro
25	1	Motore Resistenza	75	1	Copri Pannello Centrale
26	6	Dado Autobloccante M10	76	2	Vite a Testa Cava M6 x 12mm
27	2	Boccola Rampa	77	2	Copri Asse
28	1	Meccanismo a Vortice	78	2	Chiave
29	1	Pedale Destro	79	1	Copri Consolle
30	4	Cappuccio Stabilizzatore	80	4	Vite M8 x 31mm
31	1	Rampa	81	2	Copri Portaoggetti Inferiore
32	4	Cuscinetto di Supporto	82	8	Vite M8 x 13mm
33	2	Piedino Stabilizzatore	83	1	Copri Montante Destro Interno
34	2	Ruota	84	1	Vite Messa a Terra M4 x 12mm
35	1	Asse Motore Inferiore	85	2	Rondella Grower M10
36	1	Rondella Tenditore	86	2	Bullone Esagonale M10 x 58mm
37	1	Porta Borraccia	87	1	Gommino di Protezione
38	1	Commutatore/Cavo	88	1	Vite Perno Tenditore
39	1	Morsetto	89	1	Vite Tenditore
40	2	Cuscinetto Telaio	90	4	Vite M10 x 60mm
41	2	Pannello Rampa	91	1	Vite di Regolazione Cinghia
42	1	Manicotto			Trasmissione
43	2	Magnete	92	4	Vite M10 x 25mm
44	1	Braccio Pedale Sinistro	93	4	Vite Flangiata M4 x 12mm
45	1	Braccio Rullo Sinistro	94	1	Pulsantiera di Comando Sinistra
46	1	Montante Manubrio Esterno Sinistro	95	6	Vite M8 x 16mm
47	1	Manubrio Esterno Sinistro	96	4	Vite M8 x 41mm
48	1	Presca	97	4	Rondella M8 x 28mm
49	1	Pedale Sinistro	98	2	Rondella M8 x 18mm
50	6	Vite Autofilettante M4 x 12mm	99	1	Copri Braccio Rullo Destro Interno

N° di Rif.	Qtà	Descrizione	N° di Rif.	Qtà	Descrizione
100	4	Cuscinetto Montante	136	1	Pannello Inferiore Sinistro
101	55	Vite M4 x 16mm	137	1	Maniglia Pedale Destro
102	4	Dado Autobloccante M8	138	2	Perno Pedale
103	2	Rondella M8 x 23mm	139	2	Molla Pedale
104	1	Bullone M8 x 100mm	140	2	Dado Cieco a Calotta M6
105	2	Vite Esagonale M8 x 16mm	141	6	Rondella M6
106	1	Copri Motore Inferiore	142	1	Piastra Pedale Destro
107	1	Distanziatore Movimento Centrale	143	1	Piastra Pedale Sinistro
108	4	Vite M6 x 13mm	144	2	Bullone M10 x 158mm
109	2	Bullone M10 x 58mm	145	1	Staffa Perno
110	1	Cavo Principale	146	2	Vite M8 x 20mm
111	1	Cavo Prolunga	147	2	Boccola Perno Interno
112	2	Vite Autofilettante M4 x 19mm	148	1	Supporto Staffa
113	1	Cinghia Trasmissione	149	2	Vite M8 x 30mm
114	1	Unità di Controllo	150	4	Vite Macchina M4 x 10mm
115	4	Isolatore a Cappe	151	4	Vite a Testa Cava M6 x 15mm
116	2	Anello Disco	152	1	Copri Consolle Inferiore
117	1	Copri Pannello Anteriore	153	1	Copri Consolle Superiore
118	1	Copri Pannello Posteriore	154	1	Impugnatura Sinistra/Cavo di Comando
119	1	Cavo di Alimentazione	155	3	Vite Macchina M4 x 18mm
120	2	Vite a Testa Piana M8 x 20mm	156	4	Aggancio Richiudibile/Vite
121	2	Boccola Motore	157	4	Vite M6 x 16mm
122	1	Asse Motore Superiore	158	2	Guida Perno
123	1	Copri Braccio Rullo Destro Esterno	159	2	Fermaglio Cavo
124	2	Vite Macchina M4 x 16mm	160	2	Vite M4 x 10mm
125	8	Vite M6 x 12mm	161	1	Vite Meccanismo a Vortice
126	2	Vite M4 x 25mm	162	4	Vite a Testa Cava M10 x 70mm
127	2	Staffa Disco	163	1	Copri Braccio Rullo Sinistro Interno
128	1	Staffa Consolle	164	1	Copri Braccio Rullo Sinistro Esterno
129	2	Rondella M8 x 22mm	165	4	Cuscinetto Braccio Pedale
130	4	Vite M4 x 12mm	166	2	Asse Braccio Rullo
131	2	Nastro Adesivo	167	2	Rondella Grande
132	1	Pulsantiera di Comando Destra	168	1	Bullone M8 x 35mm
133	2	Fascetta di Plastica	*	—	Attrezzo di Montaggio
134	1	Impugnatura Destra/Cavo di Comando	*	—	Confezione di Lubrificante
135	2	Rondella M6 x 26mm	*	—	Manuale d'Istruzioni

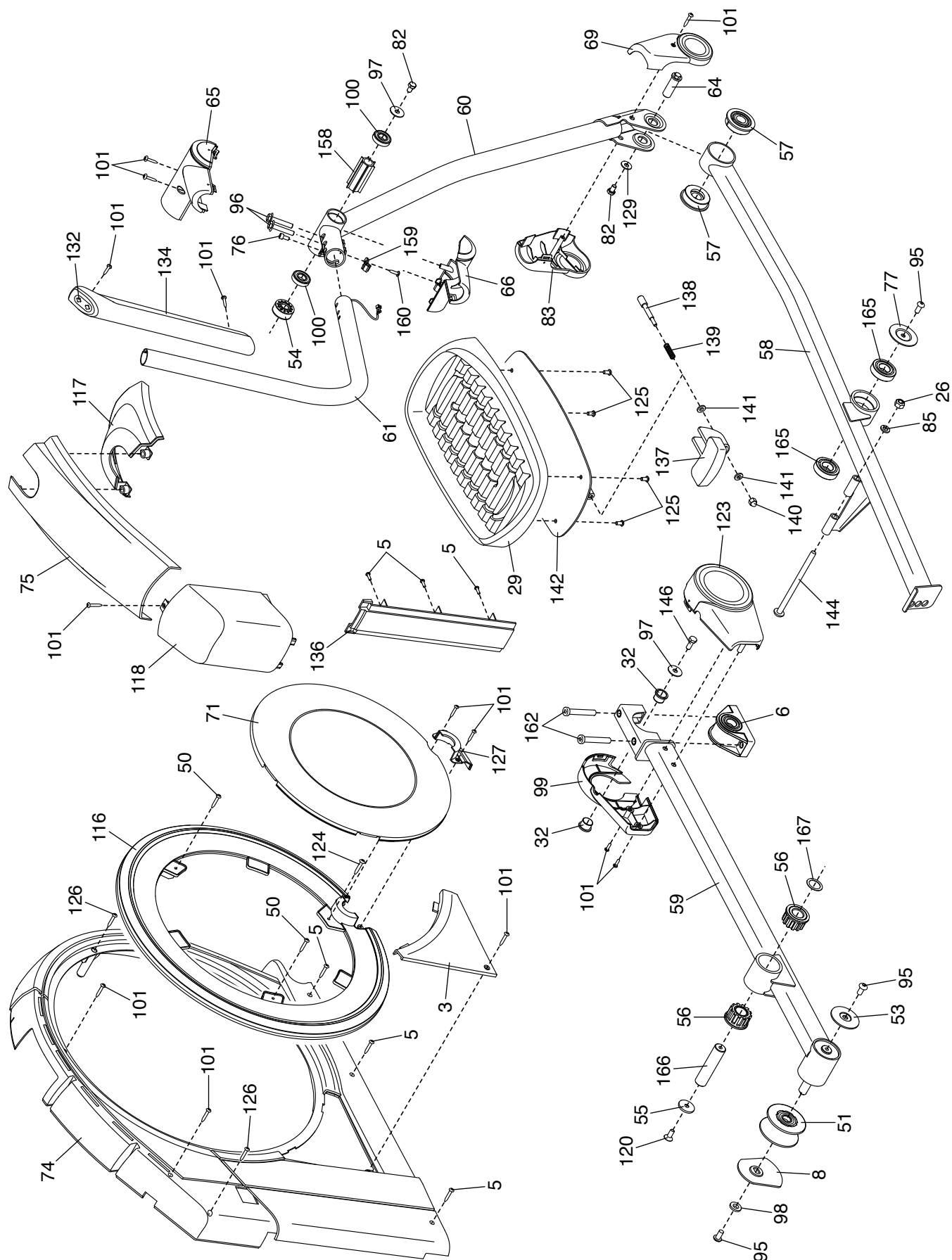
Nota: le specifiche sono soggette a modifiche senza previo avviso. Si veda la retrocopertina del presente manuale per informazioni relative all'ordinazione di pezzi di ricambio. *Questi pezzi non sono raffigurati.





DISEGNO ESPLOSO C

Modello n° NTEL71426-4.0 R0925A



ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO

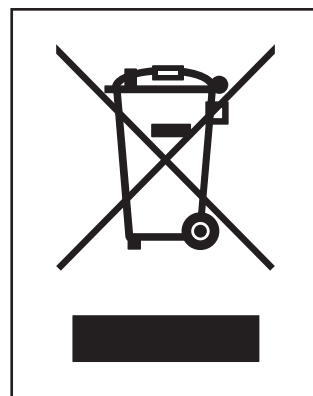
Per ordinare i pezzi di ricambio, consultare la copertina del presente manuale. Per agevolare l'assistenza, annotare le seguenti informazioni prima di contattare l'ufficio competente:

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

INFORMAZIONI PER IL RICICLAGGIO

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

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



DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ UK/EU

NTEL71426-4000 contiene il tablet MP16-Xenon-C o MP16-Xenon-V.

iFIT Health & Fitness dichiara che l'attrezzatura radio del tipo MP16-Xenon-C o MP16-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 OMC453084, OMC453584V o OMC453084E - Frequenza di trasmissione e potenza massima EIRP: 2,4G WIFI:25,02dBm; 5G WIFI:22,89dBm; 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: iFIT Health & Fitness Limited, Unit 1, Westgate

Court, 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

