

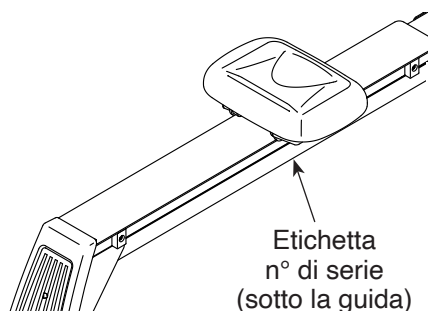
PRO-FORM[®]

550R

Modello n° PFRW23923-INT.0

N° di serie _____

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



ASSISTENZA PER I MEMBRI

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

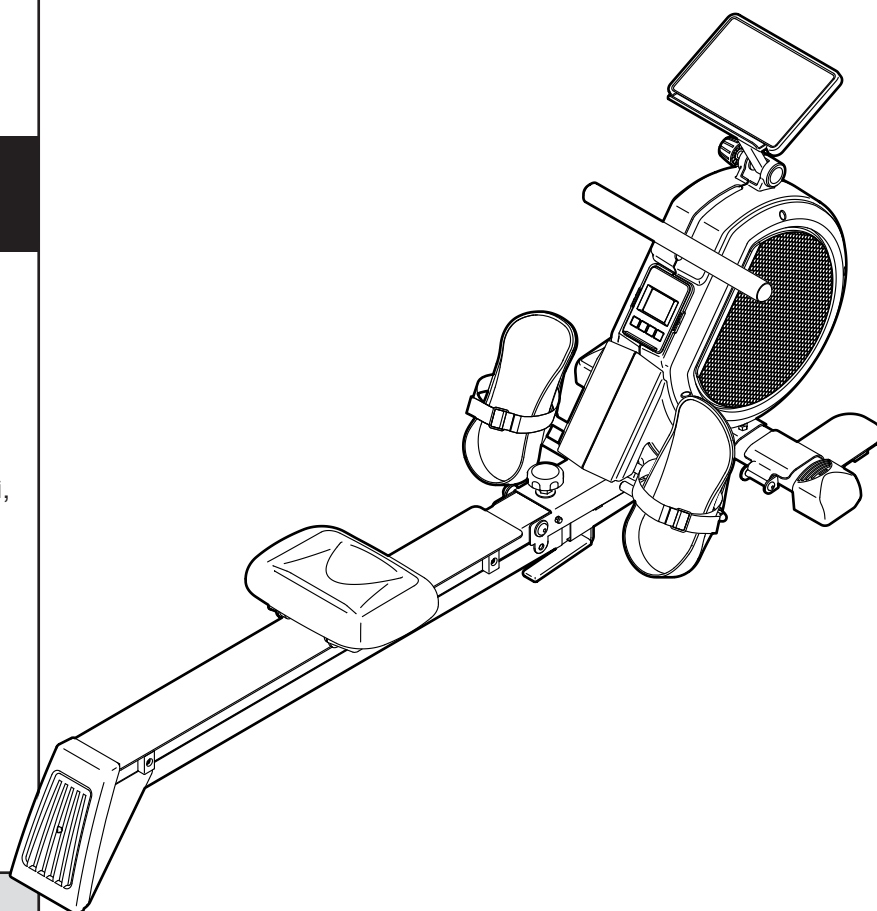
Telefono: 848 35 00 28

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

⚠ATTENZIONE

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

MANUALE D'ISTRUZIONI



INDICE

PRECAUZIONI IMPORTANTI	3
POSIZIONE DELL'ETICHETTA DI AVVERTENZA	4
PRIMA DI INIZIARE	5
TABELLA IDENTIFICATIVA PEZZI	6
MONTAGGIO	7
USO DEL VOGATORE	15
USO DELLA CONSOLLE	17
MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI	22
GUIDA AGLI ESERCIZI	23
ELENCO PEZZI	25
DISEGNO ESPLOSO	27
ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO	Retrocopertina
INFORMAZIONI PER IL RICICLAGGIO	Retrocopertina
DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ UK/EU	Retrocopertina

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

PRECAUZIONI IMPORTANTI

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

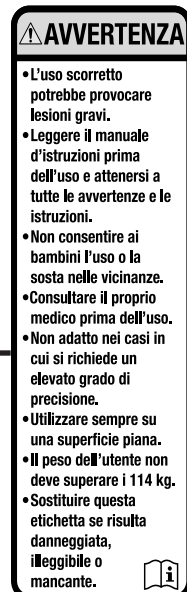
1. È responsabilità del proprietario assicurarsi che ogni utente del vogatore sia opportunamente informato di tutte le precauzioni.
2. Tenere sempre il vogatore lontano dalla portata di bambini di età inferiore ai 16 anni e di animali domestici.
3. Consultare il fornitore di servizi sanitari prima di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

POSIZIONE DELL'ETICHETTA DI AVVERTENZA

Questo disegno illustra la/le posizione/i dell'etichetta/e di avvertenza. Qualora un'etichetta non fosse presente o fosse illeggibile, si prega di consultare la copertina del presente manuale per ordinarne gratuitamente una in sostituzione. Applicare l'adesivo nella posizione indicata. Nota: l'etichetta/le etichette può/possono non essere rappresentata/e nella sua/loro dimensione reale.



(Ne è presente una su ogni lato)



PRIMA DI INIZIARE

Grazie per avere scelto il nuovo vogatore PROFORM® 550R. Vogare è un esercizio efficace per aumentare la capacità cardiovascolare e la resistenza e per tonificare il corpo. Il vogatore 550R è pensato per consentire di sfruttare al meglio l'efficacia dell'allenamento nella comodità e intimità della propria casa.

Nell'interesse dell'utente, si consiglia di leggere attentamente il presente manuale prima di utilizzare il vogatore. Per ulteriori informazioni, vedere

la copertina di questo manuale. Per agevolare l'assistenza, annotare il codice modello e il numero di serie del prodotto prima di contattare l'ufficio competente. Il codice modello e la posizione dell'etichetta che riporta il numero di serie sono indicati sulla copertina del presente manuale.

Prima di procedere con la lettura del manuale, si prega di osservare il disegno sottostante per familiarizzare con i pezzi etichettati.

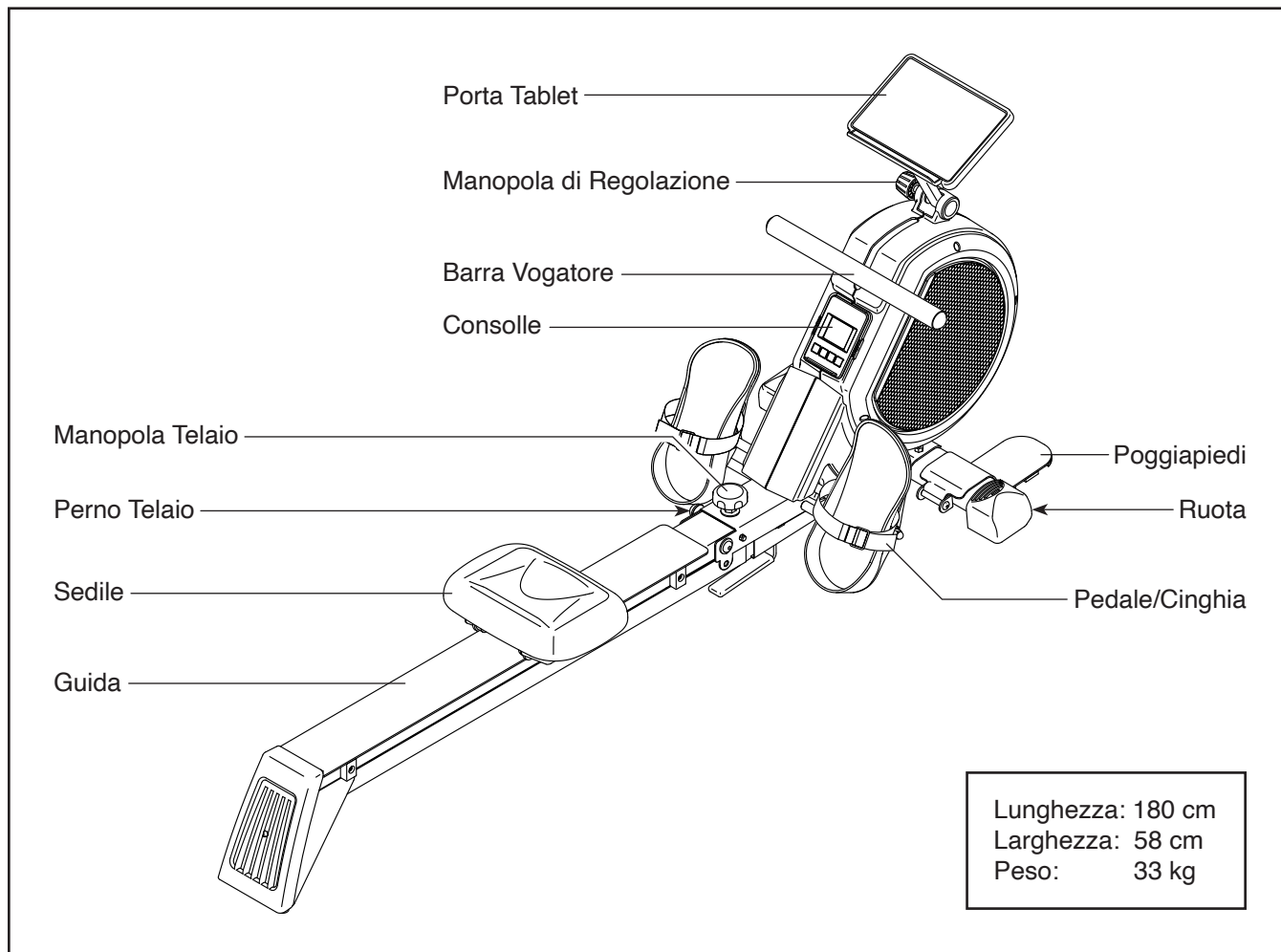
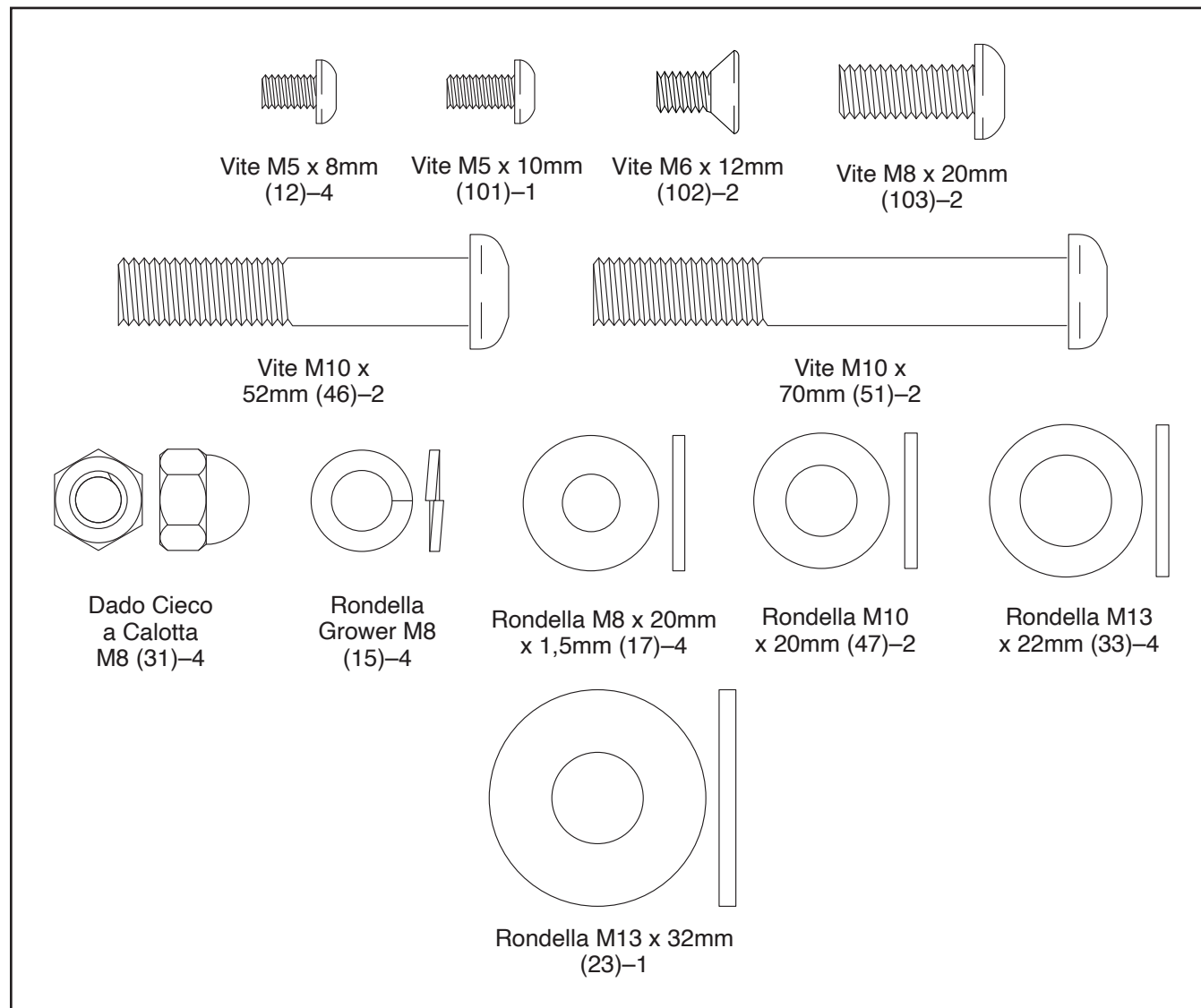


TABELLA IDENTIFICATIVA PEZZI

Utilizzare i disegni sottostanti per identificare i pezzi piccoli necessari per il montaggio. Il numero tra parentesi sotto ciascun disegno si riferisce al numero di riferimento del pezzo, come da ELENCO PEZZI alla fine del presente manuale. La quantità utilizzata per il montaggio viene indicata dopo il numero di riferimento. **Nota: qualora un pezzo non fosse rintracciabile nel kit pezzi, verificare se è stato preassemblato. Nella confezione possono essere inclusi pezzi di scorta.**



MONTAGGIO

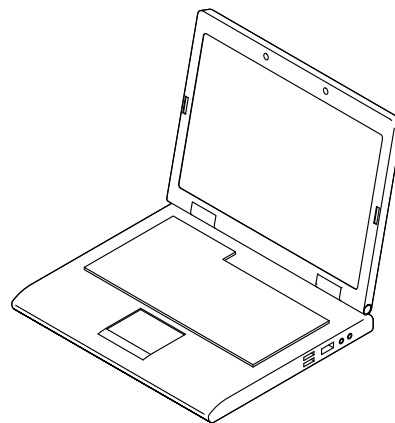
- Per richiedere l'assistenza di un tecnico montatore autorizzato, chiamare 1-800-445-2480.
 - Il montaggio richiede la presenza di due persone.
 - Posizionare tutti i pezzi in uno spazio libero ed eliminare gli imballaggi. Non gettare gli imballaggi fino al completamento di tutte le fasi di montaggio.
 - Per identificare i pezzi piccoli, vedere pagina 6.
 - I pezzi di sinistra sono contrassegnati con "L" o "Left" e quelli di destra con "R" o "Right".
 - Il montaggio richiede esclusivamente l'uso degli attrezzi in dotazione.
- Il montaggio risulterà più semplice se si dispone di un set di chiavi. Al fine di evitare danni ai componenti, non utilizzare strumenti alimentati elettricamente.

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

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

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

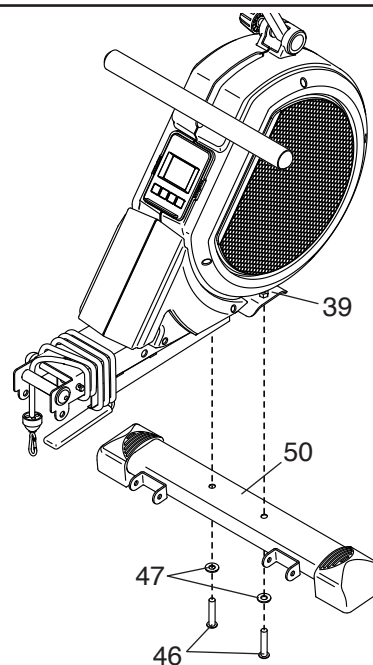
1



2. Orientare lo Stabilizzatore Anteriore (50) come indicato.

Fissare lo Stabilizzatore Anteriore (50) al Telaio (39) con due Viti M10 x 52mm (46) e due Rondelle M10 x 20mm (47).

2

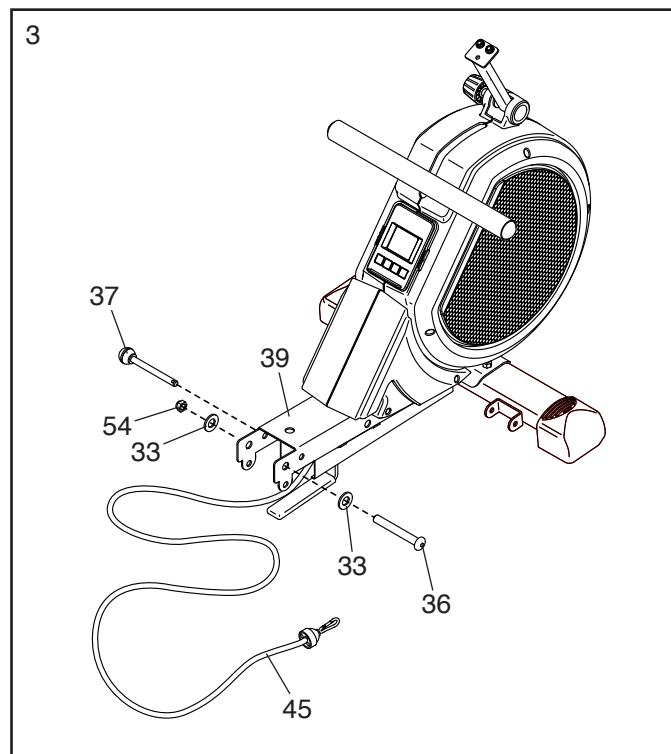


3. Rimuovere il Perno Telaio (37) dal Telaio (39).

Successivamente, rimuovere il Dado autobloccante da 1/2" (54), le due Rondelle M13 x 22mm (33) e il Bullone da 1/2" x 100mm Bullone (36) dal Telaio (39).

Conservare tutti i pezzi.

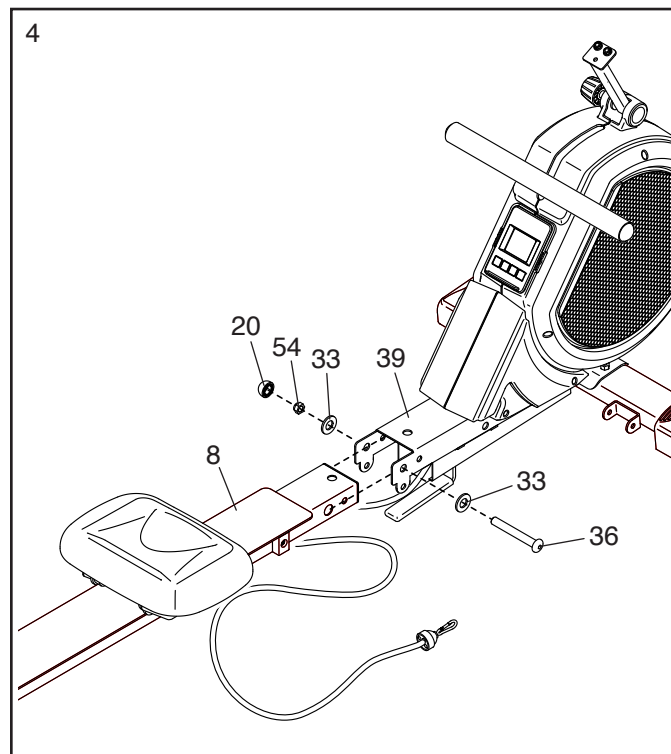
Successivamente, srotolare il Tenditore Elastico (45) dal Telaio (39).



4. Orientare la Guida (8) nel modo indicato.

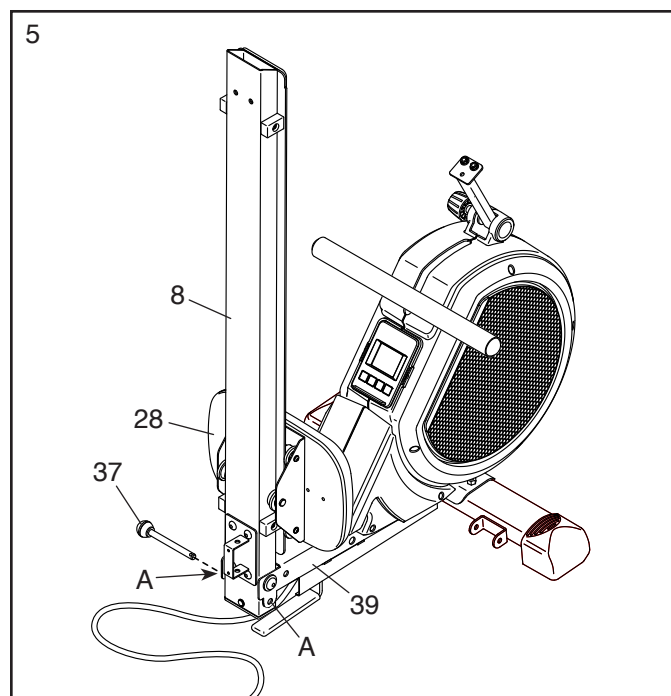
Fissare la Guida (8) al Telaio (39) con il Bullone da 1/2" x 100mm (36), le due Rondelle M13 x 22mm (33) e il Dado autobloccante da 1/2" (54) rimossi nella fase 3. **Non serrare eccessivamente il Dado autobloccante; dovrebbe essere possibile sollevare e abbassare facilmente la Guida.**

Infine, inserire a pressione il Cappuccio Bombato (20) nel Dado Autobloccante da 1/2" (54).

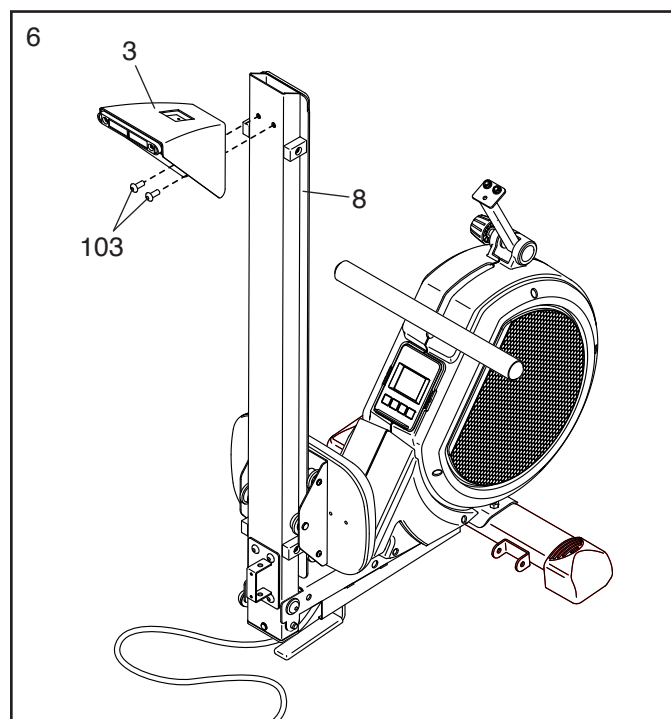


5. Spostare il Sedile (28) verso la parte anteriore della Guida (8).

Quindi, sollevare la Guida (8) nella posizione indicata. Infine, inserire completamente il Perno Telaio (37) nei fori indicati (A) presenti sul Telaio (39) in modo tale che mantengano in posizione la Guida.

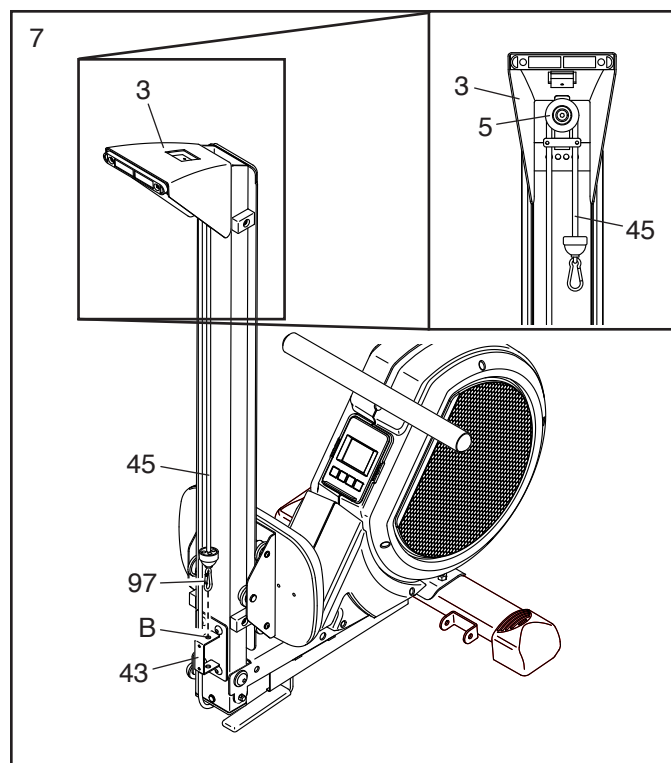


6. Fissare la Gamba Posteriore (3) alla Guida (8) con due Viti M8 x 20mm (103).

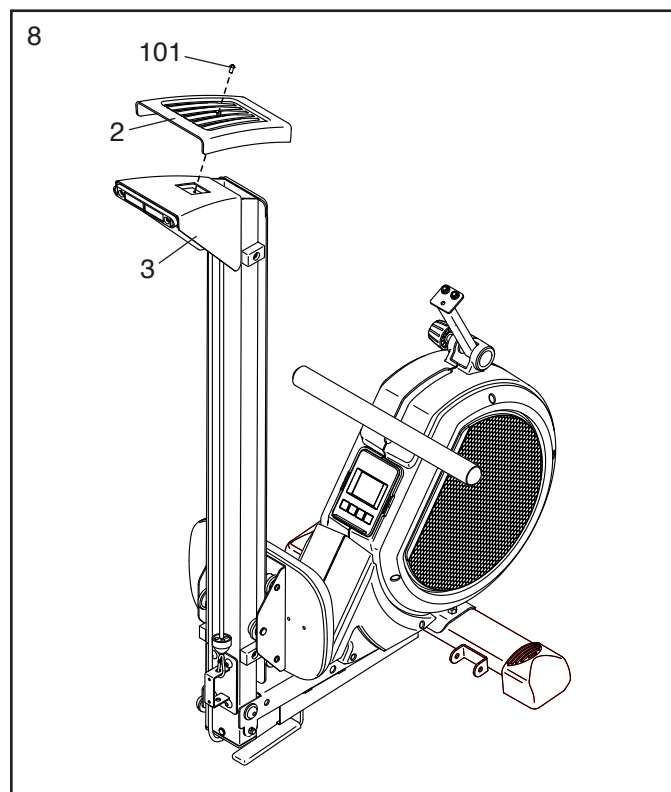


7. **Si veda il disegno nel riquadro.** Inserire la parte finale del Tenditore Elastico (45) nella Puleggia Piccola (5) presente sulla Gamba Posteriore (3) come indicato.

Accertare che il Tenditore Elastico (45) non sia arrotolato. Fissare il Fermaglio Tenditore Elastico (97) al foro indicato (B) presente sulla Staffa Guida (43)

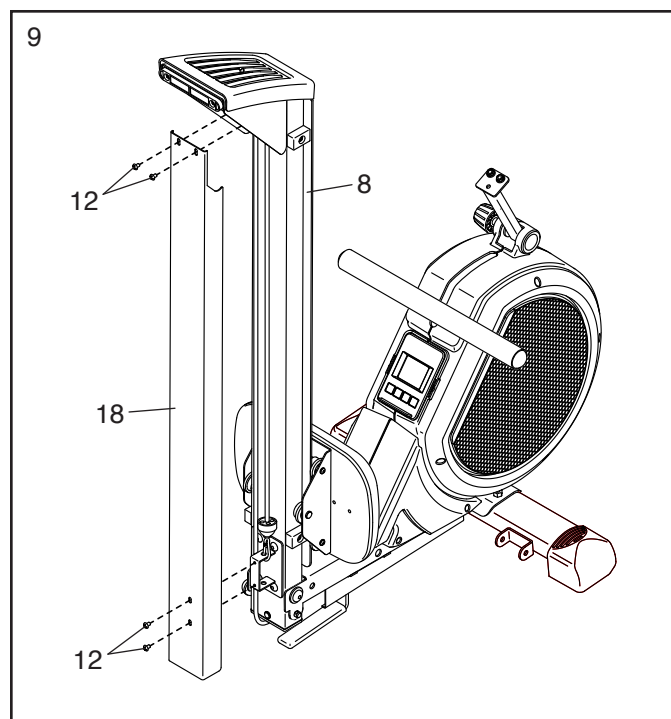


8. Fissare il Copri Gamba Posteriore (2) alla Gamba Posteriore (3) con due Viti M5 x 10mm (101).



9. Orientare il Copri Guida (18) nel modo indicato.

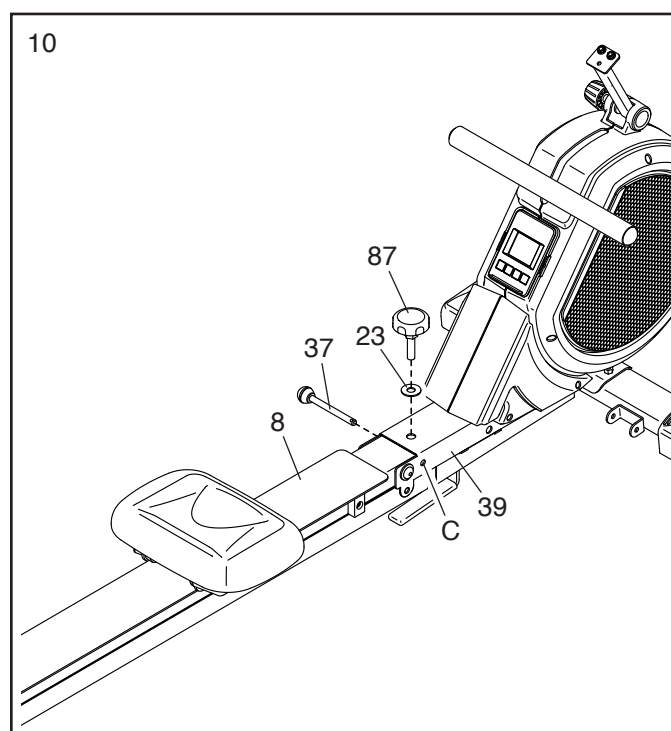
Fissare il Copri Guida (18) alla Guida (8) con quattro Viti M5 x 8mm (12); **inserire manualmente tutte e quattro le Viti e poi serrarle.**



10. Rimuovere il Perno Telaio (37), e abbassare la Guida (8) sul pavimento.

Successivamente, inserire completamente il Perno Telaio (37) nei fori indicati (C) presenti sul Telaio (39) in modo tale che blocchino la Guida (8).

Infine, inserire una Rondella M13 x 32mm (23) sulla Manopola Telaio (87), inserire la Manopola Telaio nel Telaio (39) e serrare la Manopola Telaio nella Guida (8).

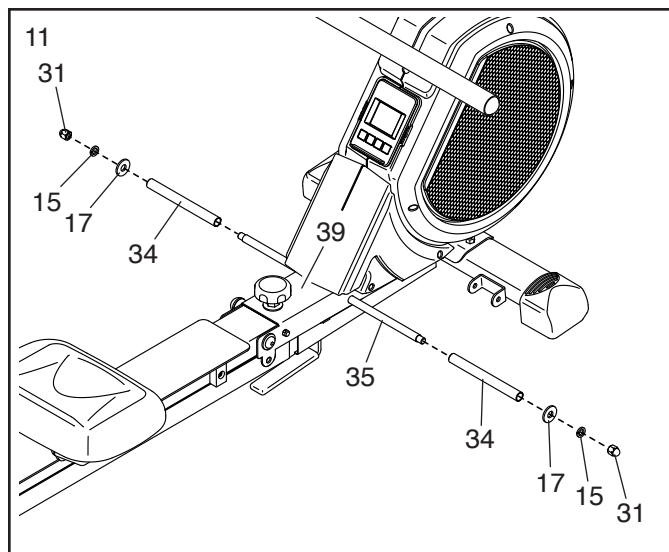


11. Individuare l'Asta di Bloccaggio (35), che è più corta dell'Asse Pedale (non raffigurato).

Inserire l'Asta di Bloccaggio (35) nel Telaio (39) e centrarla.

Successivamente, inserire un Blocco Pedale (34), una Rondella M8 x 20mm x 1,5mm (17) e una Rondella Grower M8 (15) su ogni lato dell'Asta di Bloccaggio (35).

Infine, serrare un Dado Cieco a Calotta M8 (31) in ciascuna estremità dell'Asta di Bloccaggio (35) **contemporaneamente**.

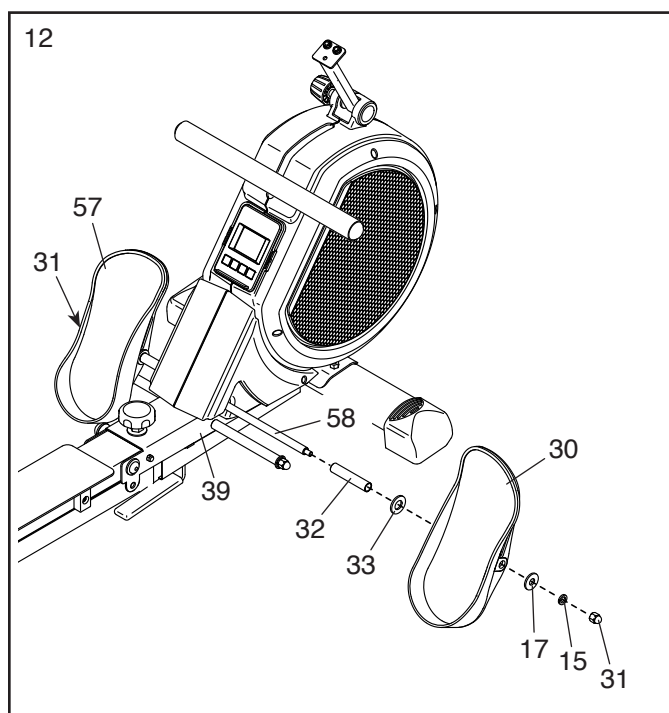


12. Inserire l'Asse Pedale (58) nel Telaio (39) e centrarlo. Quindi, inserire un Distanziatore Pedale (32) e una Rondella M13 x 22mm (33) su ogni lato dell'Asse Pedale (è raffigurato solo un lato).

Infine, individuare il Pedale Destro (30) e il Pedale Sinistro (57). Inserire il Pedale Destro sul lato destro dell'Asse Pedale (58) e inserire il Pedale Sinistro sul lato sinistro dell'Asse Pedale.

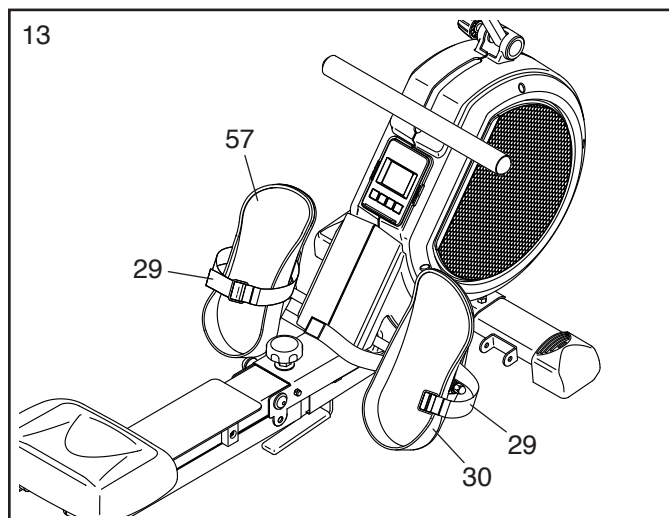
Quindi, inserire una Rondella M8 x 20mm x 1,5mm (17) e una Rondella Grower M8 (15) su ogni lato dell'Asse Pedale (58) (è raffigurato solo un lato).

Infine, serrare un Dado Cieco a Calotta M8 (31) in ciascuna estremità dell'Asse Pedale (58) **contemporaneamente**.



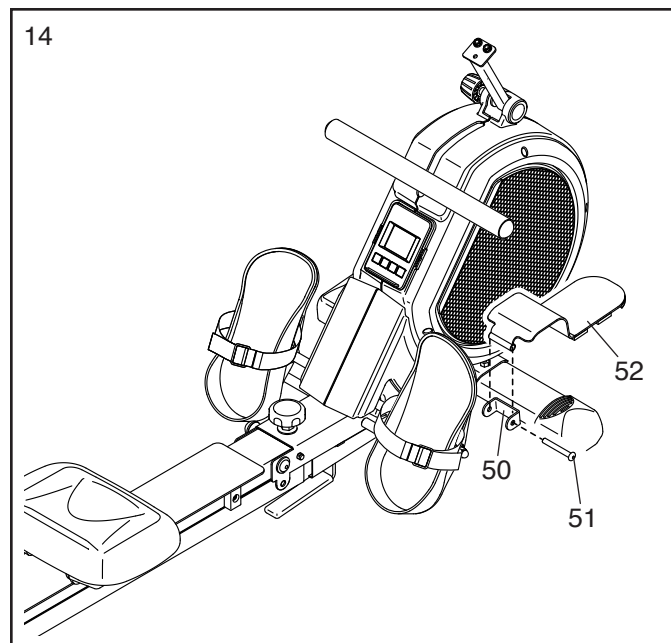
13. Inserire una Cinghia Pedale (29) nel Pedale Destro (30) come indicato. Quindi, inserire l'estremità della Cinghia Pedale nella fibbia della Cinghia Pedale.

Fissare l'altra Cinghia Pedale (29) al Pedale Sinistro (57) nel medesimo modo.

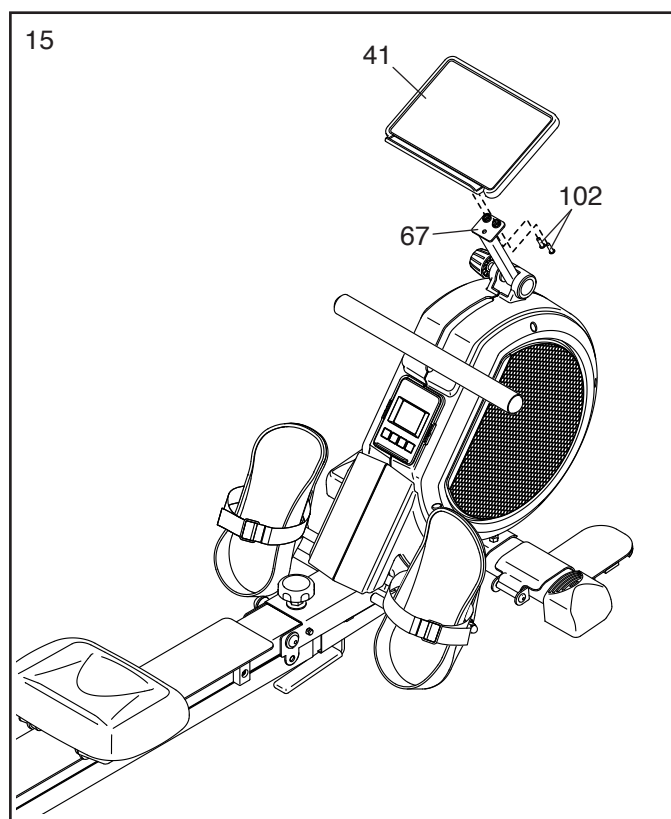


14. Fissare un Poggiapiedi (52) a un lato dello Stabilizzatore anteriore (50) con una Vite M10 x 70mm (51).

Fissare l'altro Poggiapiedi (non raffigurato) all'altro lato dello Stabilizzatore anteriore (50) nel medesimo modo.

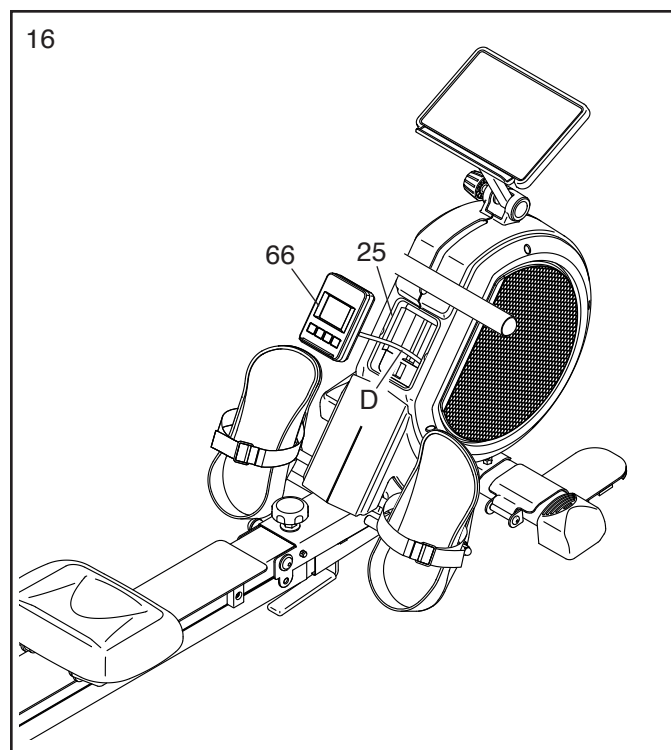


15. Fissare il Porta tablet (41) al Supporto Tablet (67) con due Viti M6 x 12 mm (102).



16. La Consolle (66) funziona con tre pile AA (non in dotazione); si consigliano le pile alcaline. Evitare l'uso combinato di pile nuove e usate, alcaline, standard e ricaricabili. **IMPORTANTE: qualora la Consolle sia stata esposta a basse temperature, attendere che ritorni a temperatura ambiente prima di inserire le pile. In caso contrario, il display o altri componenti elettronici della consolle potranno risultarne danneggiati.**

Afferrare il bordo inferiore della Consolle (66) ed estrarre la Consolle di alcuni centimetri dal Porta Consolle (25); **attenzione a non tirare il cavo consolle (D).** Quindi, individuare il copri pila (non raffigurato) sul retro della Consolle, premere la linguetta sul copri pila e rimuovere il coperchio. Successivamente, inserire le pile nel vano apposito; **accertare che le pile siano orientate nel modo indicato sul diagramma all'interno del vano pile.** Infine, rimontare il copri pila e riposizionare la Consolle nel Porta Consolle.



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

USO DEL VOGATORE

MODALITÀ D'USO DEL VOGATORE

Sedersi sul sedile, posizionare i piedi sui pedali e regolare le cinghie in funzione del proprio piede. Impugnare la barra vogatore con una presa prona. L'esercizio corretto al vogatore consiste in tre fasi:

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

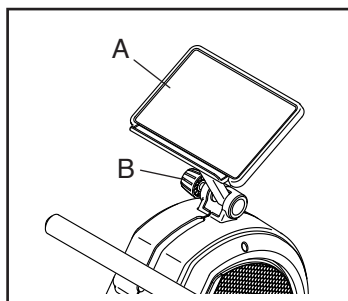
Dopo la fase finale, distendere le braccia in avanti e tirare avanti il sedile usando le gambe. Ripetere questa sequenza in tre fasi con un movimento uniforme e continuo. Ricordare di mantenere una respirazione regolare durante l'esercizio; non trattenere il respiro.

USO DEL PORTA TABLET

Per utilizzare il tablet mentre ci si allena, posizionare semplicemente il bordo inferiore del tablet nel porta tablet (A).

IMPORTANTE: il porta tablet è stato progettato per essere utilizzato con la maggior parte dei tablet di dimensioni standard. Non posizionare un altro dispositivo nel porta tablet.

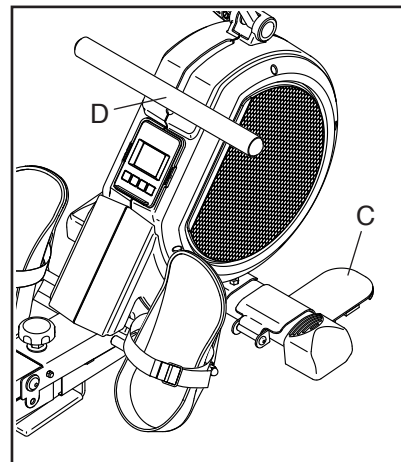
Per regolare l'inclinazione del porta tablet (A) prima reggere il porta tablet con una mano e con l'altra mano allentare la manopola di regolazione (B). Sollevare o abbassare il porta tablet e poi serrare saldamente la manopola di regolazione.



ESECUZIONE DELLE FLESSIONI CON IL VOGATORE

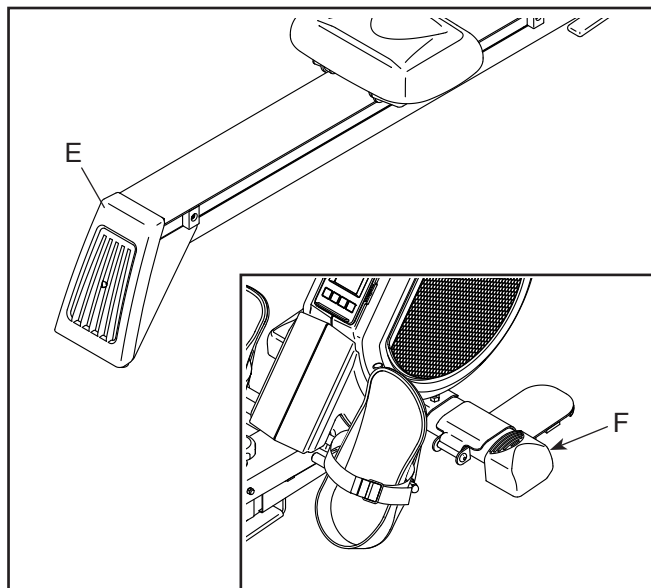
Posizionarsi sui poggipiedi (C) rivolti verso il vogatore e impugnare la barra vogatore (D) con una presa supina o prona.

Quindi, tenere i gomiti vicino al tronco e tirare verso l'alto al barra vogatore (D) fino a quando le mani saranno a livello delle spalle. **Assicurarsi di tenere la schiena eretta.** Abbassare poi le mani alla posizione di partenza. Ripetere l'esercizio tante volte quanto si desidera.



SPOSTAMENTO DEL VOGATORE

Adottare le misure necessarie a evitare danni al pavimento. Posizionarsi dietro il vogatore e sollevare lo gamba posteriore (E) fino a quando il vogatore non si sposta sulle ruote (F). Infine, spostare con attenzione il vogatore nella posizione desiderata, quindi appoggiarlo a terra.



CHIUDERE E RIPORRE IL VOGATORE

Il vogatore può essere riposto in posizione richiusa per salvare spazio. Riporre in vogatore in un luogo in cui i bambini non possano farlo cadere. Rimuovere le pile dalla consolle quando il vogatore non viene utilizzato per un lungo periodo.

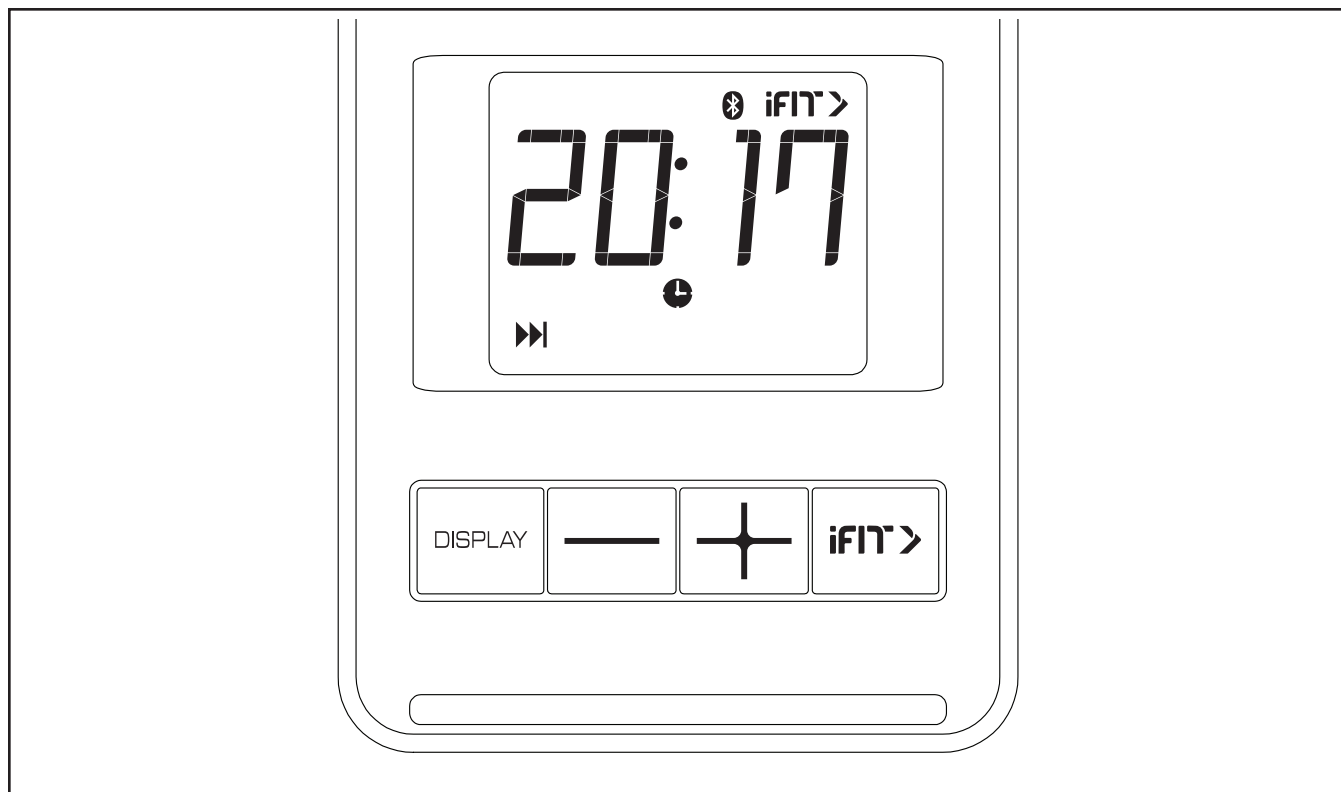
Per riporre il vogatore, **consultare la fase di montaggio 10 a pagina 11**. Rimuovere la Manopola Telaio (87) e la Rondella M13 x 32mm (23). Rimuovere poi il Perno Telaio (37). **Conservare la Manopola Telaio e la Rondella in un luogo dove non possono andare perse.**

Successivamente, **consultare la fase di montaggio 5 a pagina 9**. Sollevare la Guida (8) in posizione verticale. Infine, inserire completamente il Perno Telaio (37) nel Telaio (39) in modo tale che mantenga in posizione la Guida.

APERTURA DEL VOGATORE

Per aprire il vogatore, **consultare la fase di montaggio 10 a pagina 11**. Rimuovere il Perno Telaio (37), e abbassare la Guida (8) sul pavimento. Successivamente, inserire il Perno Telaio nel Telaio (39) e nella Guida. Infine, serrare la Manopola Telaio (87) con la Rondella M13 x 32mm (23) nel Telaio e nella Guida.

USO DELLA CONSOLLE



CARATTERISTICHE DELLA CONSOLLE

La consolle è 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 della barra vogatore, 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.

Quando la consolle viene usata in modalità manuale, è possibile modificare la resistenza della barra vogatore premendo un pulsante. Durante l'allenamento la consolle visualizzerà sempre il feedback dell'esercizio.

È anche possibile misurare la frequenza cardiaca quando si utilizza un cardiofrequenzimetro compatibile.

Per acquistare un cardiofrequenzimetro compatibile, vedere pagina 21.

Per utilizzare la modalità manuale, vedere pagina 18. Per utilizzare un allenamento iFIT, vedere pagina 19.

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

USO DELLA MODALITÀ MANUALE

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

All'accensione della consolle il display si illumina. La consolle sarà così pronta per l'uso.

2. Preparazione all'allenamento.

Per indossare un cardiofrequenzimetro, consultare la sezione USO DI UN CARDIOFREQUENZIMETRO OPZIONALE a pagina 21.

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

Mentre si pedala, modificare la resistenza della barra vogatore premendo i pulsanti di aumento e diminuzione.

Nota: dopo aver premuto un pulsante, ci vorranno alcuni istanti prima che la barra vogatore raggiunga il livello di resistenza selezionato.

Se quando si premono i pulsanti di aumento e diminuzione compare sul display il messaggio CH0 or CH1, è necessario ricalibrare il sistema di resistenza. Innanzitutto, consultare la fase di montaggio 16 a pagina 14 e rimuovere le pile dalla consolle. Quindi premere e tenere premuto un pulsante qualsiasi sulla consolle per 20 secondi. Poi, rilasciare il pulsante e reinserire le pile nella consolle; il vogatore si regolerà al livello di resistenza più basso.

4. Seguire la progressione sul display.

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

Icona ricerca a freccia (Ricerca): questa modalità visualizza i colpi al minuto, 500 metri, calorie, resistenza e tempo, ognuno per pochi secondi, a scorrimento continuo.

Icona orologio (Tempo): questa modalità visualizza il tempo trascorso a vogare durante l'allenamento.

Icona cronometro (Ritmo ogni 500 metri): questa modalità visualizza il ritmo di vogata ogni 500 metri.

Icona strada (Distanza): questa modalità visualizza la distanza vogata in metri durante l'allenamento

Icona cuore (Pulsazioni): questa modalità visualizza la frequenza cardiaca in battiti al minuto quando si utilizza un cardiofrequenzimetro opzionale (vedere la sezione USO DI UN CARDIOFREQUENZIMETRO OPZIONALE a pagina 21).

Icona fiamma (Calorie): questa modalità visualizza la quantità approssimativa di calorie consumate durante l'allenamento.

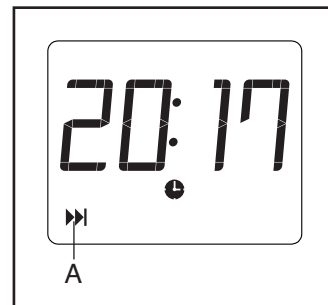
Icona pesetto (Resistenza): questa modalità visualizza l'attuale livello di resistenza la barra vogatore.

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

Modalità ricerca:

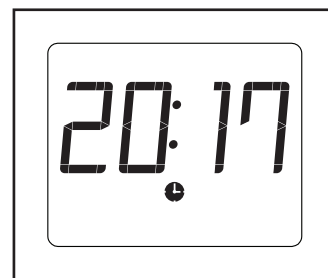
quando la consolle è accesa, la modalità ricerca viene selezionata automaticamente. **L'icona ricerca a freccia (A) viene visualizzata nel display quando è selezionata la modalità ricerca.**

Nota: se è stata selezionata una modalità diversa, selezionare di nuovo la modalità ricerca premendo ripetutamente il pulsante Display.



Tempo, ritmo ogni 500, distanza, pulsazioni, calorie, resistenza e colpi al minuto: per selezionare una di queste modalità in visualizzazione continua, premere ripetutamente il pulsante Display.

Le icone di modalità indicheranno la modalità selezionata. **Accertare che non compaia l'icona ricerca a freccia.**



5. Sospensione o interruzione dell'allenamento.

Per mettere la consolle in pausa, smettere semplicemente di vogare. La consolle entrerà in pausa per alcuni minuti. Per continuare l'allenamento ricominciare semplicemente a vogare.

Per terminare l'allenamento e azzerare il display, smettere semplicemente di vogare e attendere alcuni minuti che la consolle si resettì.

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

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

IMPORTANTE: al termine dell'allenamento, assicurarsi di scollegare il proprio dispositivo smart e/o il cardiofrequenzimetro dalla consolle (vedere la fase 7 a pagina 20 e consultare la sezione COLLEGAMENTO DEL CARDIOFREQUENZIMETRO ALLA CONSOLLE a pagina 21). La mancata osservanza di tale precauzione può impedire lo spegnimento della consolle e provocare un più rapido esaurimento delle batterie.

USO DI UN ALLENAMENTO iFIT

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

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

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

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

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

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

2. Preparazione all'allenamento.

Per indossare un cardiofrequenzimetro, consultare la sezione USO DI UN CARDIOFREQUENZIMETRO OPZIONALE a 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 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. Quando il dispositivo smart è collegato, sul display comparirà l'icona Bluetooth.

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 verso l'alto o verso il basso, sfiorare lo schermo o trascinare il dito sullo schermo.

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

5. Avvio dell'allenamento.

Per avviare l'allenamento sfiorare *Start Workout*.

Durante alcuni allenamenti, un 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 di aumento e diminuzione sulla consolle.

Per ritornare alle impostazioni di resistenza programmate dell'allenamento, sfiorare *Follow Trainer* (seguì 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 vogare.

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

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

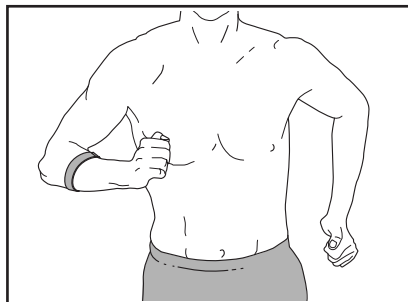
8. Una volta terminato l'allenamento, la consolle si spegnerà automaticamente.

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

IMPORTANTE: al termine dell'allenamento, assicurarsi di scollegare il proprio dispositivo smart e/o il cardiofrequenzimetro dalla consolle (vedere la fase 6 sopra e consultare la sezione COLLEGAMENTO DEL CARDIOFREQUENZIMETRO ALLA CONSOLLE a pagina 21). La mancata osservanza di tale precauzione può impedire lo spegnimento della consolle e provocare un più rapido esaurimento delle batterie.

USO DI UN CARDIOFREQUENZIMETRO OPZIONALE

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



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

Per collegare il proprio cardiofrequenzimetro Bluetooth Smart alla consolle, premere il pulsante iFIT sulla consolle; il numero di accoppiamento della consolle comparirà sul display. Quando il cardiofrequenzimetro è collegato, sul display comparirà il simbolo Bluetooth.

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 proprio cardiofrequenzimetro dalla consolle premere e mantenere premuto il pulsante iFIT sulla consolle.

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

MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI

MANUTENZIONE

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

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

Per ottenere risultati ottimali, pulire regolarmente l'area della guida su cui si muovono i rulli.

LOCALIZZAZIONE GUASTI CONSOLLE

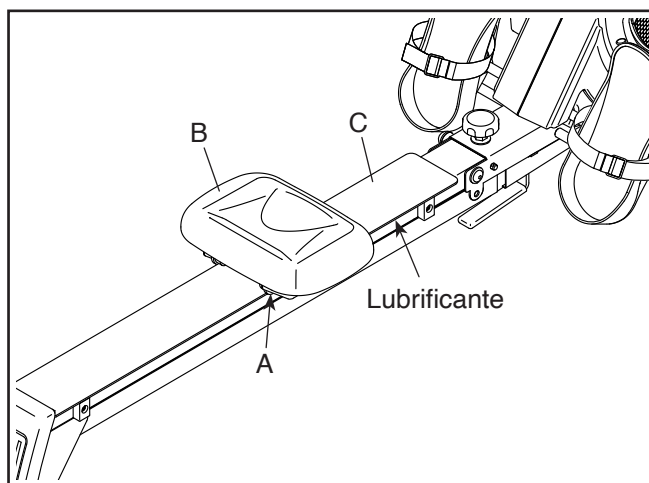
La maggior parte dei problemi connessi alla consolle è dovuta a pile scariche; per le modalità di sostituzione, consultare la fase di montaggio 16 a pagina 14.

LUBRIFICAZIONE DELL'ASSE PEDALE

Se i pedali cigolano durante l'uso del vogatore, **consultare la fase di montaggio 12 a pagina 12.** Rimuovere i Pedali Destro e Sinistro (30/57) e applicare una piccola quantità del lubrificante in dotazione su entrambi i lati dell'Asse Pedale (58). Quindi, rimontare i Pedali.

LUBRIFICAZIONE DEI RULLI

Qualora i rulli (A) sotto al sedile (B) cigolino quando si utilizza il vogatore, applicare una piccola quantità di lubrificante in dotazione su una salvietta di carta e distribuire un sottile strato di lubrificante in modo omogeneo sui lati della guida (C) dove si muovono i rulli. Infine, eliminare eventuale lubrificante in eccesso.



GUIDA AGLI ESERCIZI

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

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

INTENSITÀ ESERCIZIO

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

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

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

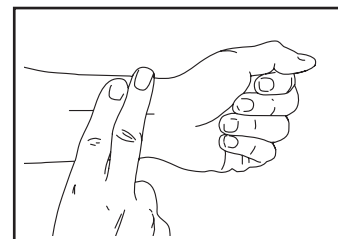
Consumo di grassi: per consumare grassi in modo efficace, è necessario eseguire un allenamento a un livello di intensità basso per parecchi minuti. Durante i primi minuti di allenamento, il corpo brucia i carboidrati semplici. Solo dopo i primi minuti di allenamento il corpo inizia a consumare i grassi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

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

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

MISURAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA

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



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

GUIDA ALL'ALLENAMENTO

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

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

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

FREQUENZA ALLENAMENTI

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

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, piegare il busto in avanti. Rilassare schiena e spalle mentre si cerca 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 stesa. Cercare di raggiungere la punta del piede della gamba stesa. 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

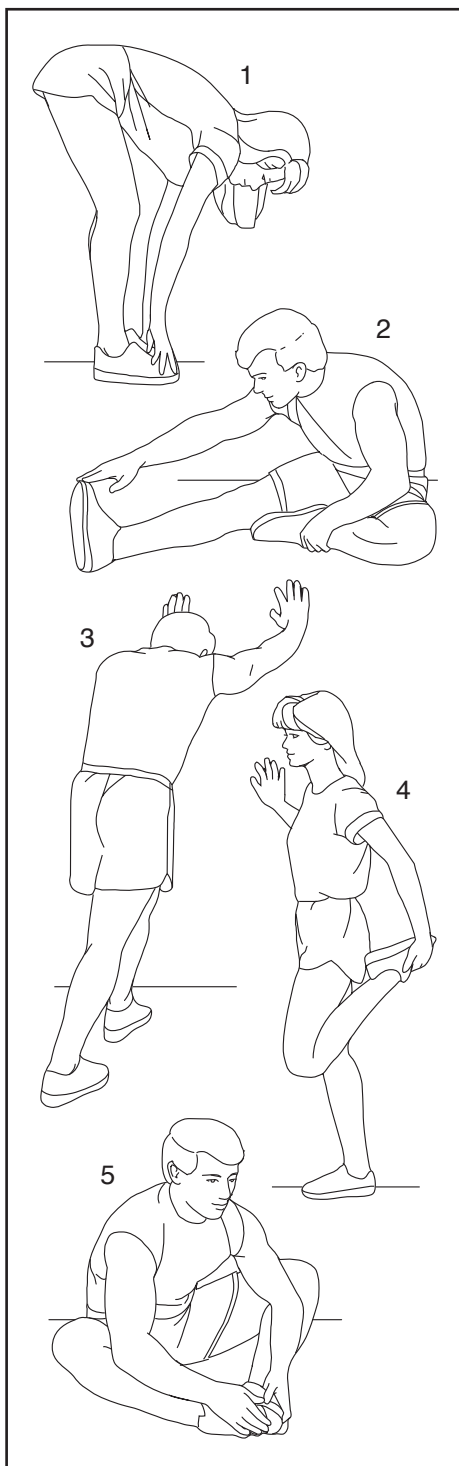
Mettere una gamba di fronte all'altra, sporgersi in avanti e posizionare le mani sulla parete. Tenere la gamba dietro dritta con il piede completamente appoggiato a terra. Piegare la gamba davanti, sporgersi in avanti e spostare i fianchi verso la parete. Mantenere questa posizione per 15 secondi poi 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 verso l'inguine il più vicino possibile. Mantenere questa posizione per 15 secondi poi rilassarsi. Ripetere l'esercizio 3 volte. Stretching: quadricipiti e muscoli dell'anca.



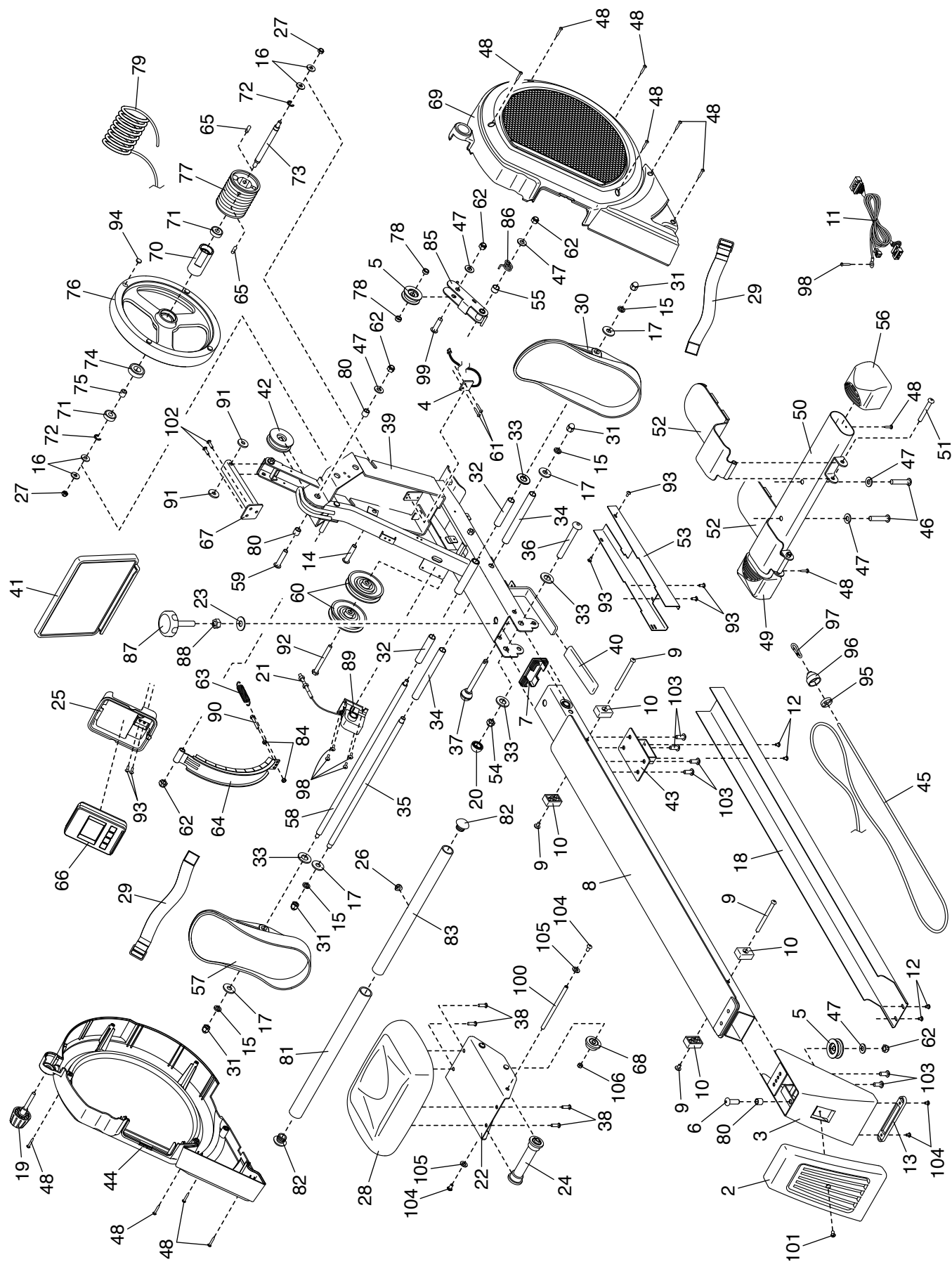
ELENCO PEZZI

Modello n° PFRW23923-INT.0 R0624A

N° di Rif.	Qtà	Descrizione	N° di Rif.	Qtà	Descrizione
1	—	(Non utilizzato)	51	2	Vite M10 x 70mm
2	1	Copri Gamba Posteriore	52	2	Poggiapiedi
3	1	Gamba Posteriore	53	1	Copri Telaio
4	1	Commutatore/Cavo	54	1	Dado Autobloccante da 1/2"
5	2	Puleggia Piccola	55	1	Boccola Molla
6	1	Bullone M10 x 30mm	56	1	Cappuccio Stabilizzatore Destro
7	1	Cappuccio Guida	57	1	Pedale Sinistro
8	1	Guida	58	1	Asse Pedale
9	2	Bullone con Inserto M6	59	1	Bullone M10 x 48mm
10	4	Respingente Carrello	60	2	Puleggia Grande
11	1	Cavo Principale	61	2	Vite M3 x 10mm
12	4	Vite M5 x 8mm	62	5	Dado Autobloccante M10
13	1	Piedino Posteriore	63	1	Molla Staffa Magnete
14	1	Bullone M10 x 60mm	64	1	Staffa Magnete
15	4	Rondella Grower M8	65	2	Vite M8 x 16mm
16	4	Rondella M8 x 20mm x 2mm	66	1	Consolle
17	4	Rondella M8 x 20mm x 1,5mm	67	1	Supporto Tablet
18	1	Copri Binario	68	2	Ruota Sedile
19	1	Manopola di Regolazione	69	1	Pannello Destro
20	1	Cappuccio Bombato	70	1	Boccola Bobina
21	1	Cavo di Resistenza	71	2	Cuscinetto
22	1	Carrello Sedile	72	2	Fermaglio a C
23	1	Rondella M13 x 32mm	73	1	Asse Volano
24	2	Rullo Sedile	74	1	Cuscinetto 6904
25	1	Porta Consolle	75	1	Cuscinetto a Sfera
26	1	Gommino di Protezione	76	1	Volano
27	2	Dado Autobloccante M8	77	1	Bobina
28	1	Sedile	78	2	Boccola Puleggia Sottile
29	2	Cinghia Pedale	79	1	Cavo
30	1	Pedale Destro	80	3	Boccola Puleggia Spessa
31	4	Dado Cieco a Calotta M8	81	1	Impugnatura in Gommapiuma
32	2	Distanziatore Pedale	82	2	Cappuccio Barra Vogatore
33	4	Rondella M13 x 22mm	83	1	Manubrio Trazioni
34	2	Bloccaggio Pedale	84	2	Dado di Bloccaggio
35	1	Asta di Bloccaggio	85	1	Staffa di Serraggio
36	1	Bullone da 1/2" x 100mm	86	1	Molla di Serraggio
37	1	Perno Telaio	87	1	Manopola Telaio
38	4	Vite M6 x 15mm	88	1	Dado M12
39	1	Telaio	89	1	Motore Resistenza
40	1	Piedino Telaio	90	1	Bullone M5 x 35mm
41	1	Porta Tablet	91	2	Boccola Supporto
42	1	Puleggia Media	92	1	Vite M10 x 68mm
43	1	Staffa Guida	93	6	Vite M4 x 10mm
44	1	Pannello Sinistro	94	4	Magnete Volano
45	1	Tenditore Elastico	95	1	Estremità Finale Tenditore Elastico
46	2	Vite M10 x 52mm	96	1	Coperchio Tenditore Elastico
47	6	Rondella M10 x 20mm	97	1	Fermaglio Tenditore Elastico
48	12	Vite M4 x 20mm	98	5	Vite M6 x 10mm
49	1	Cappuccio Stabilizzatore Sinistro	99	1	Bullone M10 x 36mm
50	1	Stabilizzatore	100	2	Asse Rullo

N° di Rif. Qtà		Descrizione	N° di Rif. Qtà		Descrizione
101	1	Vite M5 x 10mm	105	4	Rondella M5 x 12mm
102	2	Vite M6 x 12mm	106	2	Dado Autobloccante M6
103	6	Vite M8 x 20mm	*	—	Manuale d'Istruzioni
104	6	Vite a Testa Piana M5 x 10mm			

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



ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO

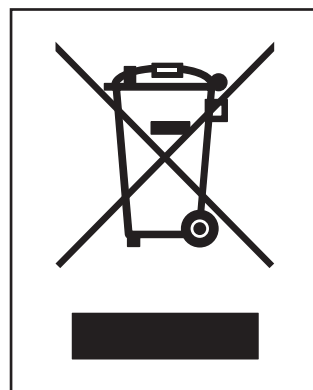
Per ordinare i pezzi di ricambio, consultare la copertina del presente manuale. Per agevolare l'assistenza, annotare le seguenti informazioni prima di contattare l'ufficio competente:

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

PFRW23923-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 2017/53/UE e al Regolamento UE 2017 relativo alle Apparecchiature Radio.

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

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

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

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

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

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

