

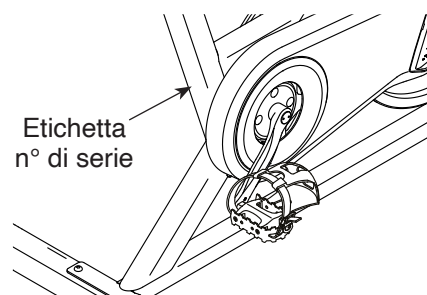
PRO-FORM[®]

PRO TRAINER 500

Modello n° PFEX30124-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.

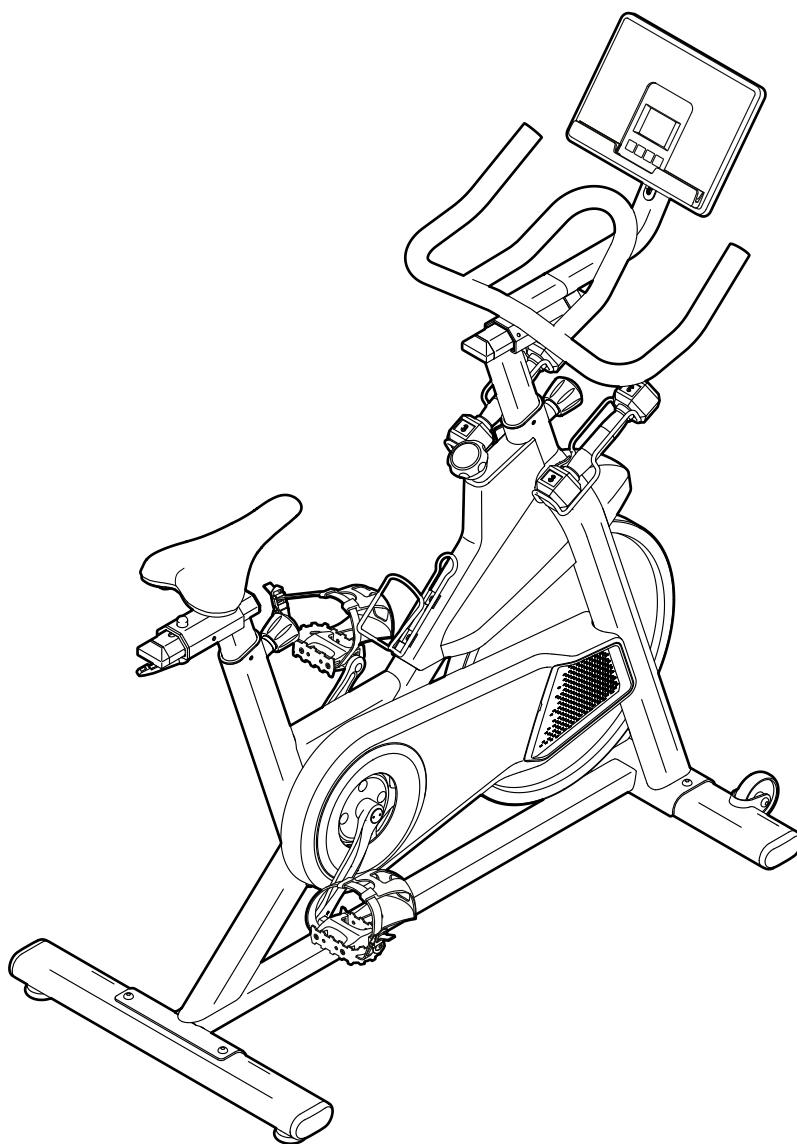
Telefono: 848 35 00 28

Orario d'ufficio: dal lunedì al venerdì,
dalle 9:00 alle 18:00 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 DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA.....	4
PRIMA DI INIZIARE.....	5
TABELLA IDENTIFICATIVA PEZZI.....	6
MONTAGGIO.....	7
USO DELLA CYCLETTE.....	13
USO DELLA CONSOLLE.....	15
MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI.....	20
GUIDA AGLI ESERCIZI.....	22
ELENCO PEZZI.....	25
DISEGNO ESPLOSO.....	26
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 di Google LLC. Il marchio denominativo e i loghi Bluetooth® sono marchi registrati di proprietà di Bluetooth SIG, Inc. e ogni uso è soggetto a licenza. IOS è un marchio o un marchio registrato di Cisco negli Stati Uniti e in altri paesi e ogni uso è soggetto a licenza.

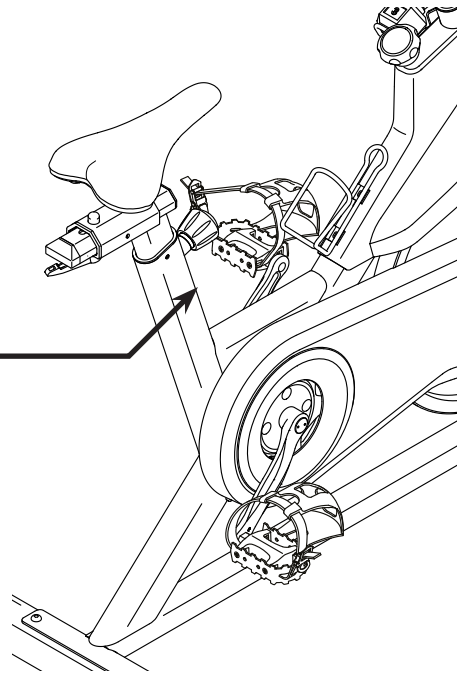
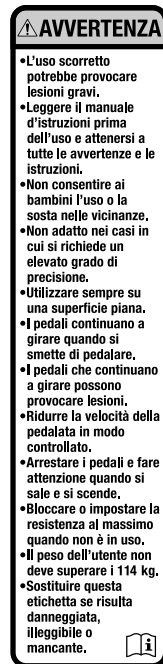
PRECAUZIONI IMPORTANTI

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

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

POSIZIONE DELLE ETICHETTE 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'etichetta nella posizione indicata.** Nota: le etichette possono non essere rappresentate nella loro dimensione reale.



PRIMA DI INIZIARE

Grazie per avere scelto la nuova cyclette PROFORM® PRO TRAINER 500. Pedalare è un esercizio efficace per aumentare la capacità cardiovascolare e la resistenza e per tonificare il corpo. La cyclette PRO TRAINER 500 offre una serie di funzioni realizzate per rendere gli esercizi a casa più piacevoli ed efficaci.

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

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

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

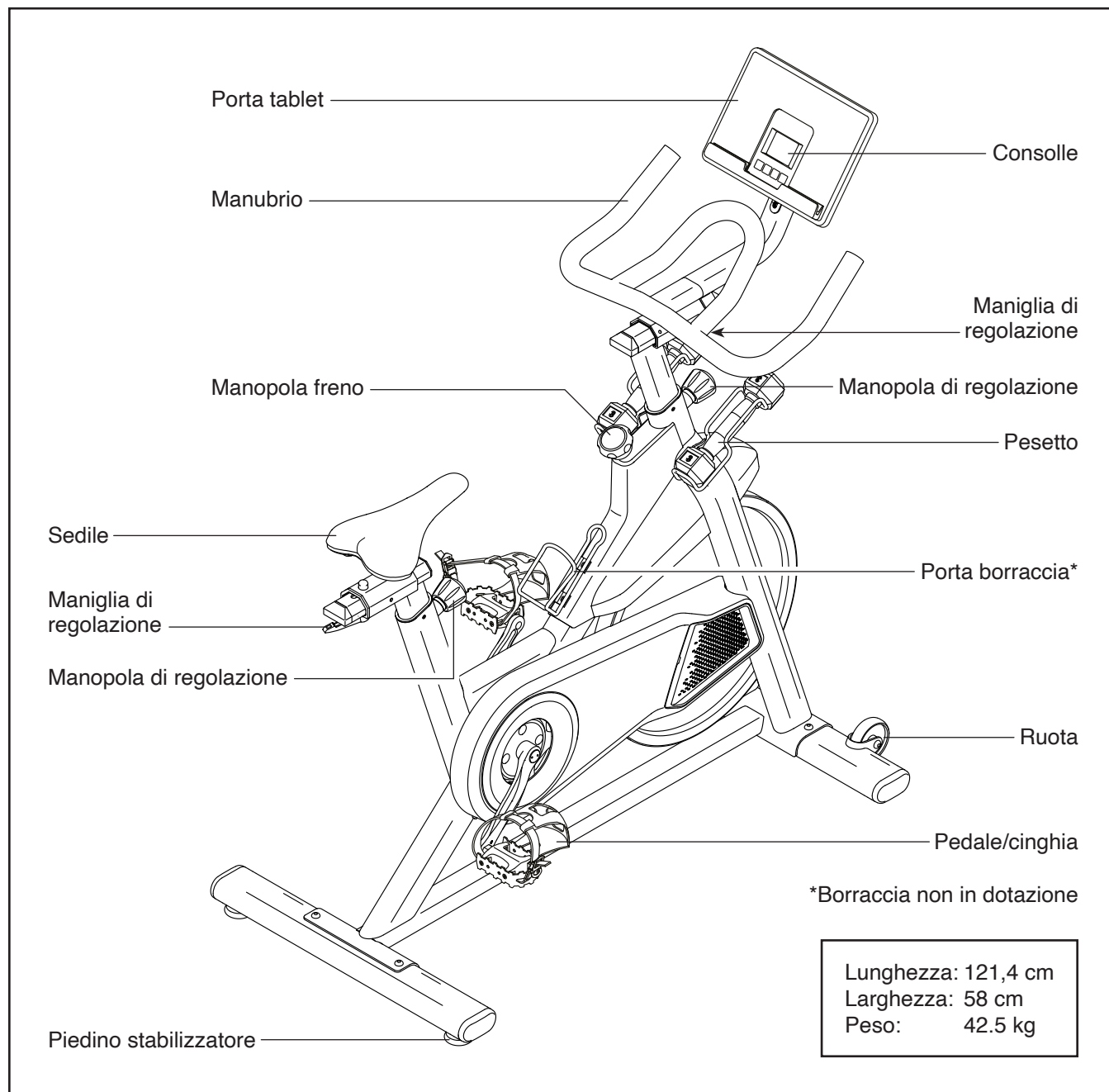
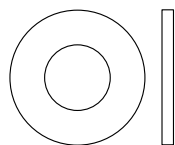
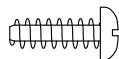


TABELLA IDENTIFICATIVA PEZZI

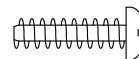
Utilizzare i disegni sottostanti per identificare i pezzi piccoli necessari per il montaggio. Il numero tra parentesi sotto ciascun disegno si riferisce al numero di riferimento del pezzo, come da ELENCO PEZZI alla fine del presente manuale. La quantità necessaria per il montaggio viene indicata dopo 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.



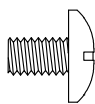
Rondella M8
(40)–2



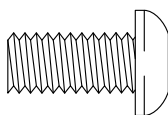
Vite a Testa
Arrotondata
M4 x 12mm
(74)–4



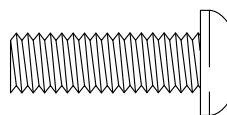
Vite a Testa
Arrotondata
M4 x 15mm
(94)–1



Vite M5 x 8mm
(83)–4



Vite M8 x 16mm
(79)–2



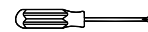
Vite M8 x 25mm
(69)–4

MONTAGGIO

- Il montaggio richiede la presenza di due persone.
- Posizionare tutti i pezzi in uno spazio libero ed eliminare gli imballaggi. 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".

- Oltre agli utensili in dotazione, per il montaggio sono necessari:

un cacciavite a stella



un mazzuolo in gomma



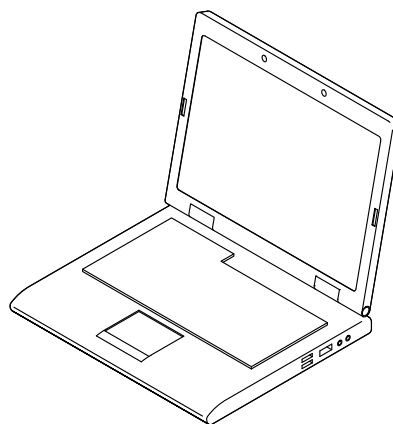
Il montaggio risulterà più semplice se si dispone di un set di chiavi. Al fine di evitare danni ai componenti, non utilizzare strumenti alimentati elettricamente.

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.

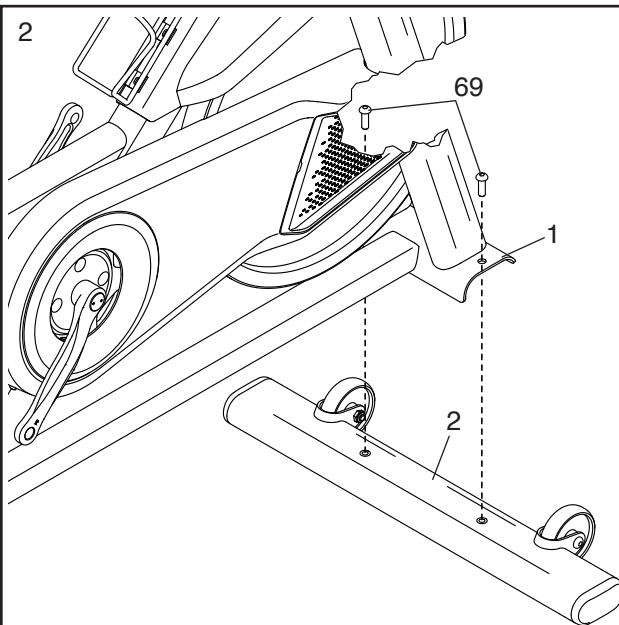
1



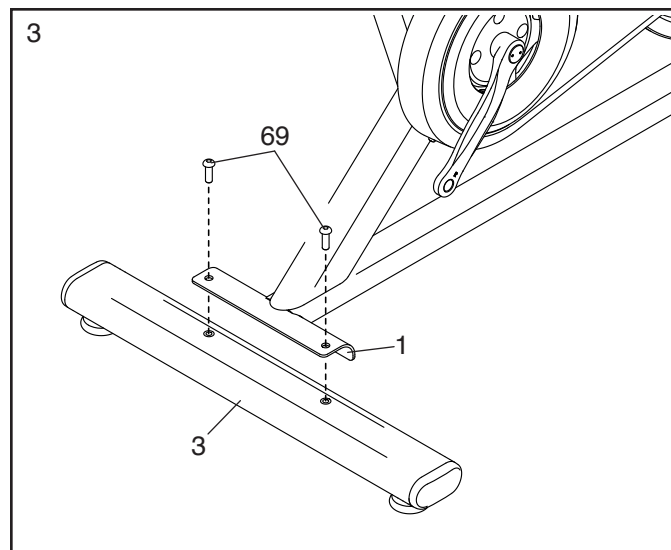
2. Qualora fossero presenti dei tubi di spedizione (non raffigurati) fissati alla parte anteriore e posteriore del Telaio (1), rimuovere i bulloni che fissano i tubi di spedizione ed eliminare i bulloni e i tubi di spedizione.

Orientare lo Stabilizzatore Anteriore (2) come indicato. Fissare lo Stabilizzatore Anteriore al Telaio (1) con due Viti M8 x 25mm (69).

2



3. Fissare lo Stabilizzatore Posteriore (3) al Telaio (1) con due Viti M8 x 25mm (69).

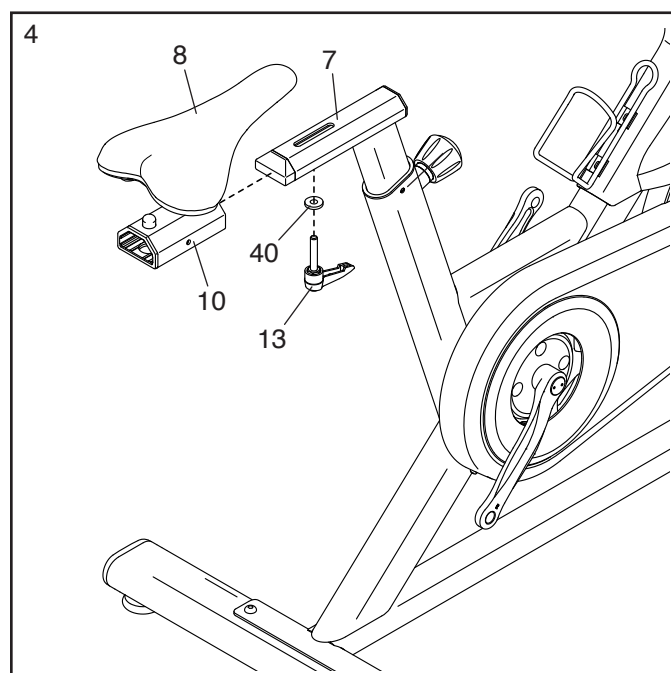


4. Fare scorrere il Carrello Sedile (10) sul Supporto Sedile (7).

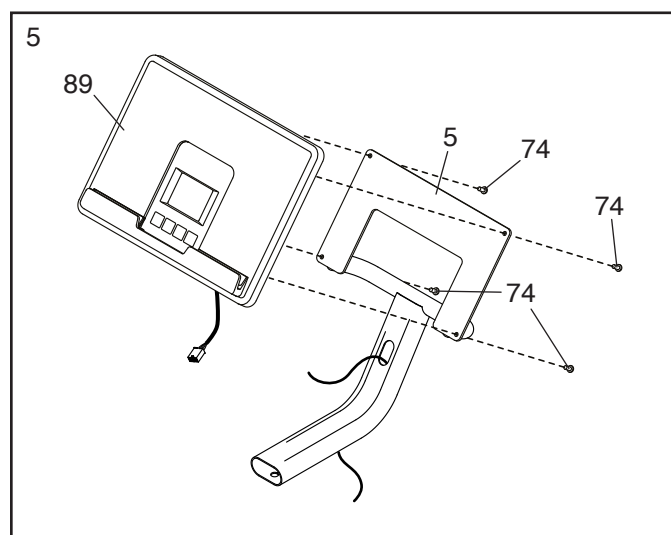
Quindi, far scorrere una Rondella M8 (40) sulla Maniglia di Regolazione (13), inserire la Maniglia di Regolazione verso l'alto nel Supporto Sedile (7) e serrare la Maniglia di Regolazione nel Carrello Sedile (10).

Nota: la Maniglia di Regolazione (13) funziona come una chiave a cricchetto. Ruotare la Maniglia di Regolazione nella direzione desiderata, tirarla verso il basso, ruotarla nella direzione opposta, spingerla verso l'alto e poi ruotarla nuovamente nella direzione desiderata. Ripetere questa procedura tante volte quanto è necessario.

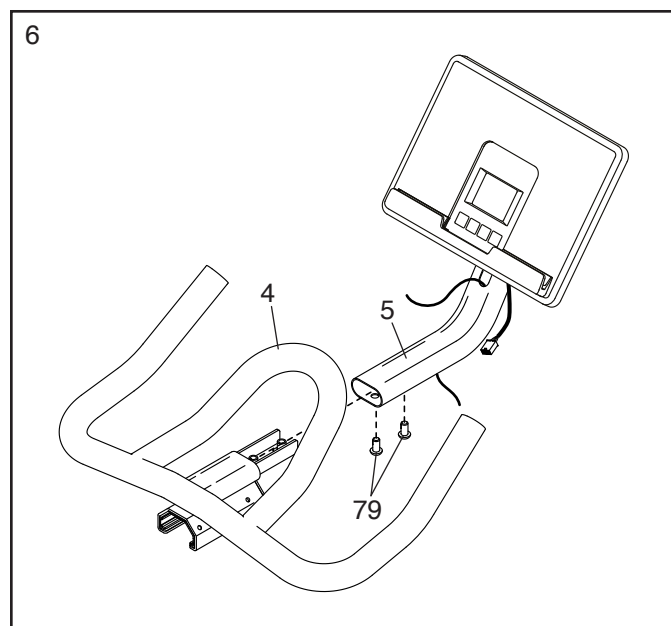
Nota: per regolare il Sedile (8) dopo aver montato la cyclette, vedere le pagine 13 e 14.



5. Fissare il Piano Consolle (89) alla Supporto Montaggio Consolle (5) con quattro Viti a Testa Arrotondata M4 x 12mm (74); **inserire manualmente tutte e quattro le Viti a Testa Arrotondata e poi serrarle.**



6. Far scorrere il Supporto Montaggio Consolle (5) sul Manubrio (4). Fissare la Supporto Montaggio Consolle con due Viti M8 x 16mm (79).



7. Rimuovere la fascetta di plastica (non raffigurata) che blocca il Cavo Superiore (90) al Telaio (1)

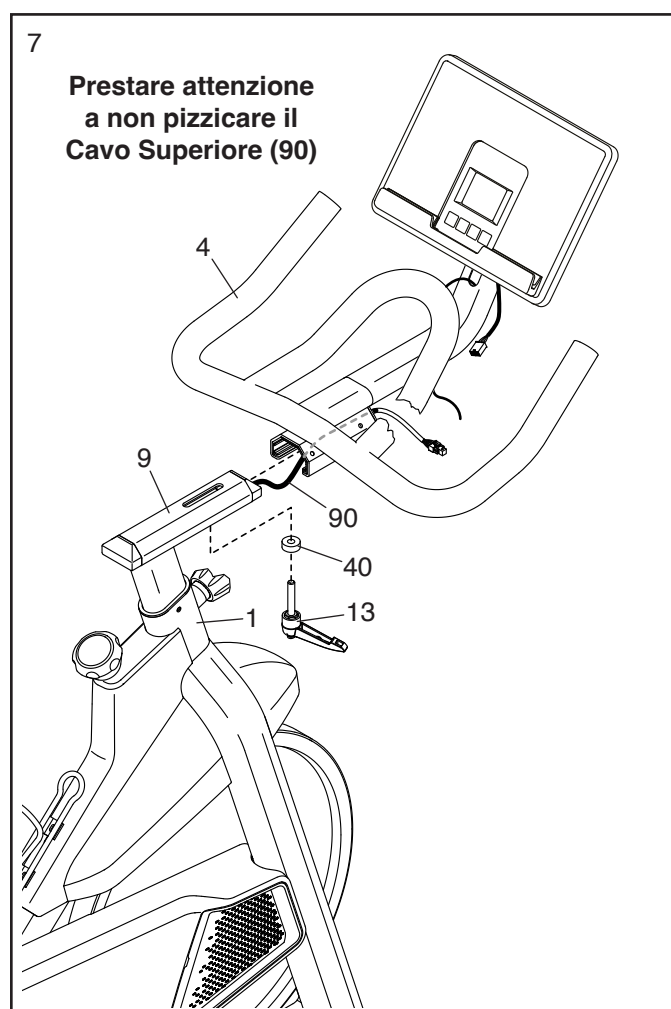
Quindi, reggere il Manubrio (4) vicino al Supporto Manubrio (9) e inserire il Cavo Superiore (90) attraverso il Manubrio, come indicato.

Prestare attenzione a non pizzicare il Cavo Superiore (90). Far scorrere il Manubrio (4) sul Supporto Manubrio (9).

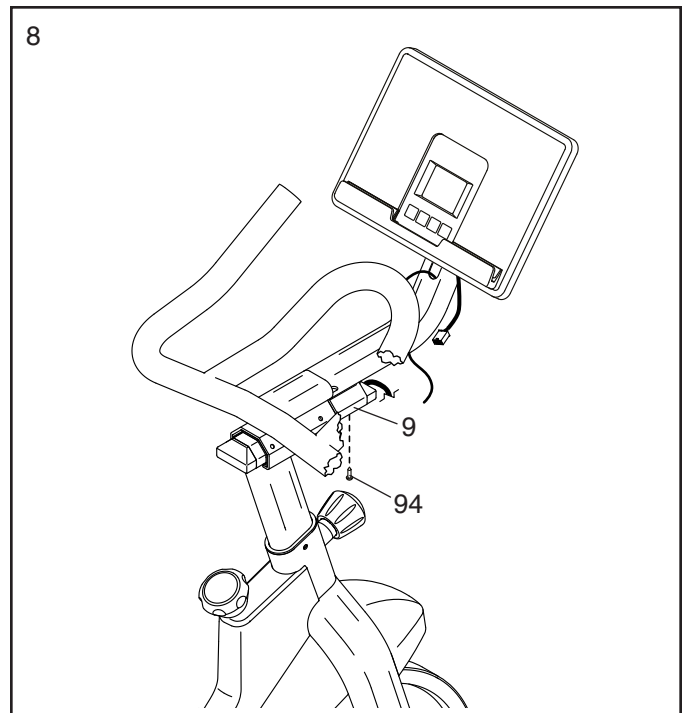
Quindi, far scorrere una Rondella M8 (40) sulla Maniglia di Regolazione (13), inserire la Maniglia di Regolazione verso l'alto nel Supporto Manubrio (9) e serrare la Maniglia di Regolazione nel Manubrio (4).

Nota: la Maniglia di Regolazione (13) funziona come una chiave a cricchetto. Ruotare la Maniglia di Regolazione nella direzione desiderata, tirarla verso il basso, ruotarla nella direzione opposta, spingerla verso l'alto e poi ruotarla nuovamente nella direzione desiderata. Ripetere questa procedura tante volte quanto è necessario.

Nota: per regolare il Manubrio (4) dopo aver montato la cyclette, vedere pagina 13.

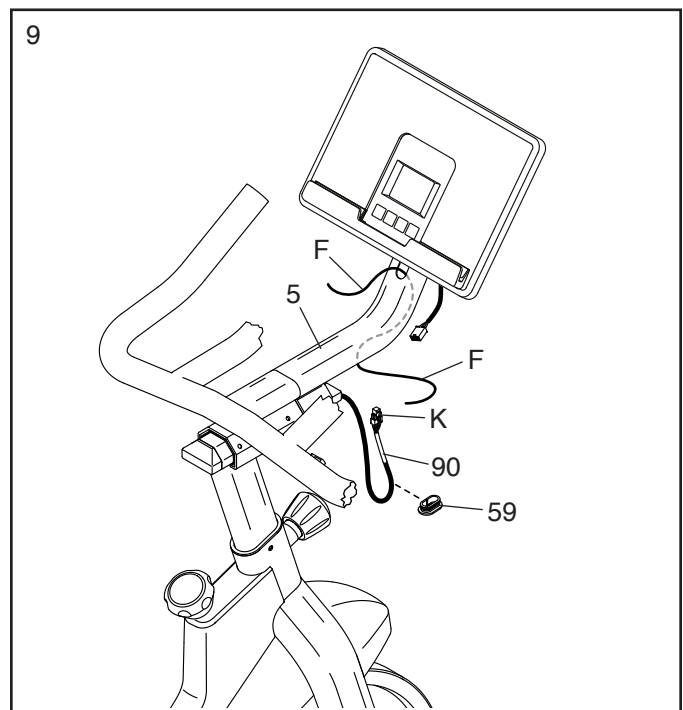


8. Serrare una Vite a Testa Arrotondata M4 x 15mm (94) nella parte sottostante del Supporto manubrio (9).



9. Individuare la fascetta cavo (F) all'interno del Supporto Montaggio Console (5). Legare l'estremità inferiore della fascetta cavo al Cavo Superiore (90). Quindi, tirare l'estremità superiore della fascetta cavo finché il Cavo Superiore sarà inserito completamente nel Supporto Montaggio Console.

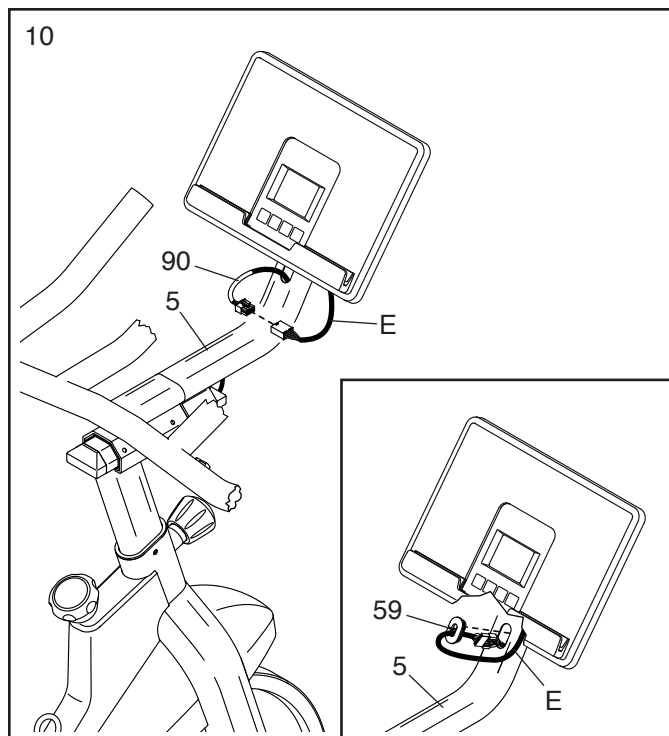
Infine, far scorrere un Gommino di Protezione (59) sul Cavo Superiore (90), e premere il Gommino di Protezione nella parte sottostante del Supporto Montaggio Console (5).



10. Collegare il Cavo Superiore (90) al cavo consolle (E).

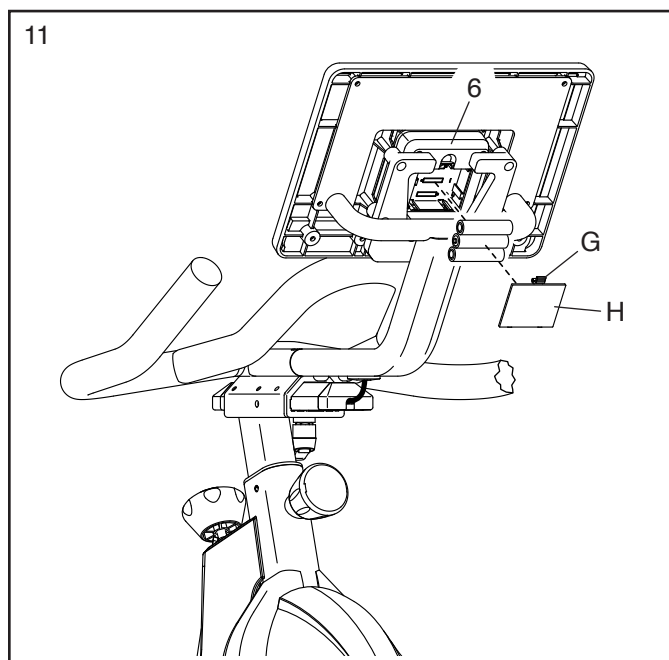
I connettori dei cavi dovrebbero inserirsi agevolmente uno nell'altro e scattare in posizione, facendo un clic udibile. In caso contrario, ruotare un connettore e riprovare. È necessario collegare i connettori correttamente affinché la consolle funzioni in modo appropriato. Quindi, inserire i connettori nel Supporto Montaggio Consolle (5).

Si veda il disegno nel riquadro. Far scorrere un Gommino di Protezione (59) sul cavo consolle (E), e premere il Gommino di Protezione nel Supporto Montaggio Consolle (5).



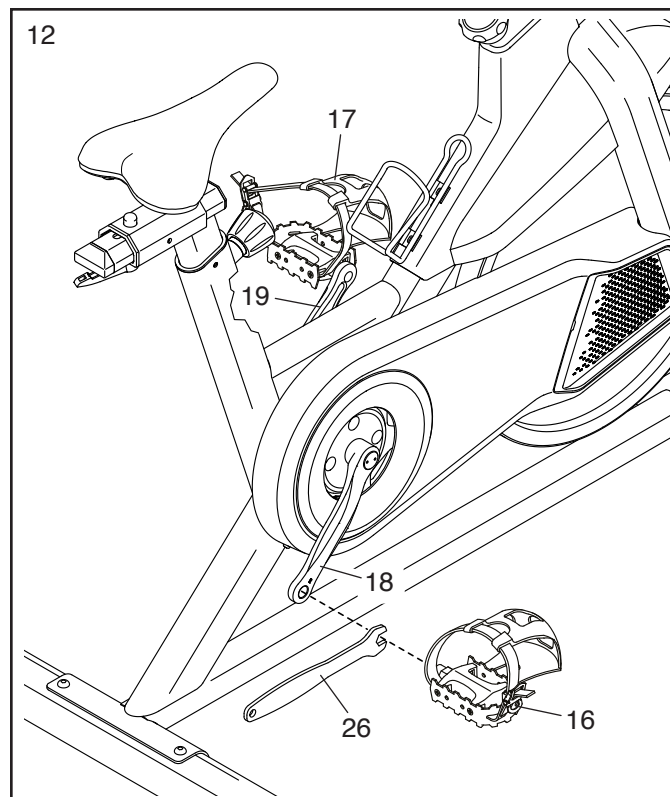
11. La Consolle (6) funziona con tre pile AA (non in dotazione); si consigliano le pile alcaline. Evitare l'uso combinato di pile nuove e usate, alcaline, standard e ricaricabili. **IMPORTANTE: qualora la Consolle sia stata esposta a basse temperature, attendere che ritorni a temperatura ambiente prima di inserire le pile. In caso contrario, i display o altri componenti elettronici della consolle potranno risultarne danneggiati.**

Premere la linguetta (G) sul copripila (H) e rimuovere il coperchio. Quindi inserire le tre pile nel vano apposito; **accertare che le pile siano orientate nel modo indicato sul diagramma all'interno del vano apposito.** Quindi, rimontare il copri pila.



12. Individuare il Pedale Destro (16). Utilizzando le dita, ruotare il Pedale Destro in senso orario per circa metà nella Pedivella Destra (18). Infine utilizzare la Chiave Pedale (26) in dotazione per **SERRARE SALDAMENTE** il Pedale Destro.

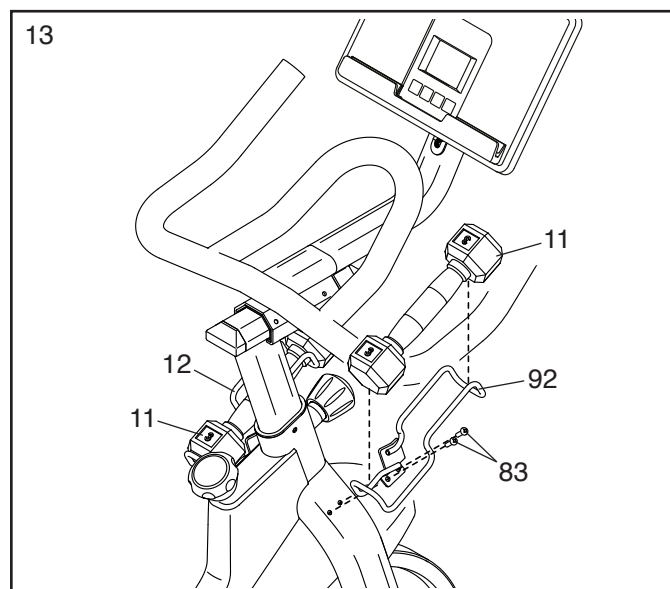
Fissare il Pedale Sinistro (17) alla Pedivella Sinistra (19) nel medesimo modo.
IMPORTANTE: è necessario ruotare il Pedale Sinistro in senso **ANTIORARIO** per fissarlo.



13. Individuare il Poggia Pesì Destro (92). Fissare il Poggia Pesì Destro al Telaio (1) con due Viti M5 x 8mm (83).

Fissare il Poggia Pesì Sinistro (12) nello medesimo modo.

Successivamente, posizionare i Pesetti (11) nei Poggia Pesì (12, 92).

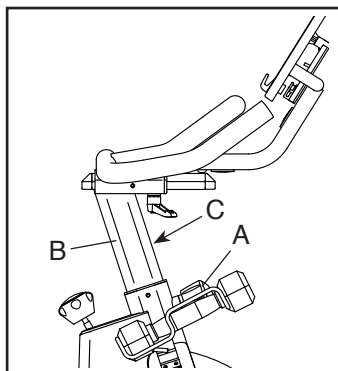


14. **Dopo aver montato la cyclette controllare che sia stata assemblata correttamente, che funzioni in modo adeguato e che tutti i pezzi siano opportunamente serrati.** Nella confezione possono essere inclusi pezzi di scorta. Per proteggere il pavimento o la moquette posizionare un tappetino sotto la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

USO DELLA CYCLETTE

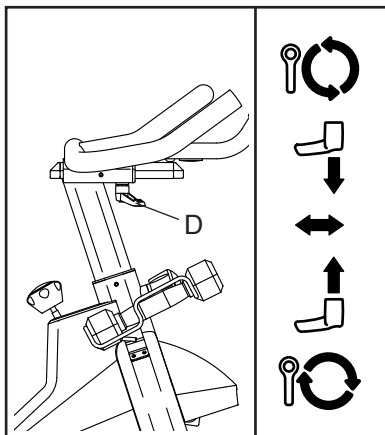
REGOLAZIONE DELL'ALTEZZA DEL MANUBRIO

Per regolare l'altezza del manubrio, allentare innanzitutto la manopola di regolazione (A) di alcuni giri e tirarla verso l'esterno. Quindi, scorrere il supporto manubrio (B) verso l'alto o verso il basso nella posizione desiderata. Infine, rilasciare poi la manopola di regolazione in uno dei fori di regolazione (C) presenti sul supporto manubrio e serrare la manopola di regolazione. **Muovere leggermente il supporto manubrio verso l'alto o il basso per accertare che la manopola di regolazione sia inserita in uno dei fori di regolazione.**



REGOLAZIONE DELLA POSIZIONE ORIZZONTALE DEL MANUBRIO

Per regolare la posizione orizzontale del manubrio, innanzitutto allentare la maniglia di regolazione (D) indicata di alcuni giri. Quindi, spostare il manubrio in avanti o indietro e serrare saldamente la maniglia di regolazione.

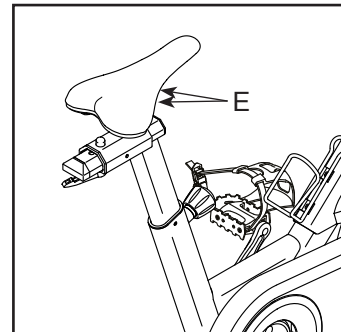


Nota: la maniglia di regolazione (D) funziona come una chiave a cricchetto. Ruotare la maniglia di regolazione nella direzione desiderata, tirarla verso il basso, ruotarla nella direzione opposta, spingerla verso l'alto e poi ruotarla nuovamente nella direzione desiderata. Ripetere questa procedura tante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

REGOLAZIONE DELL'ANGOLAZIONE DEL SEDILE

È possibile regolare l'angolazione del sedile nella posizione più comoda per l'utente.

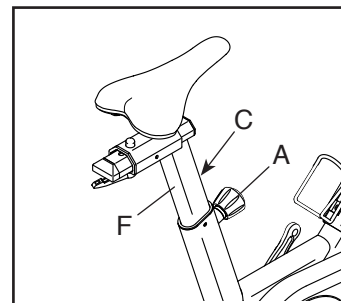
Per regolare il sedile, innanzitutto allentare i dadi (E) del morsetto sedile. Quindi alzare o abbassare il sedile oppure farlo scorrere in avanti o indietro per ottenere la posizione desiderata. Poi riserrare i dadi.



REGOLAZIONE DELL'ALTEZZA DEL SEDILE

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

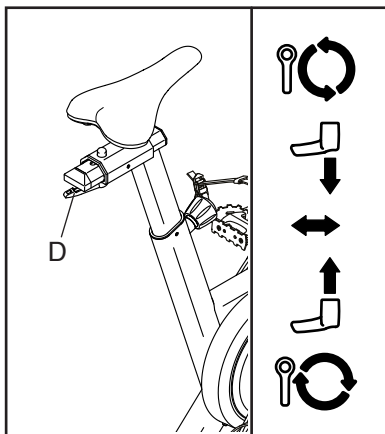
Per regolare l'altezza del sedile, allentare innanzitutto la manopola di regolazione (A) di alcuni giri e tirarla verso l'esterno. Quindi, scorrere il supporto sedile (F) verso l'alto o verso il basso nella posizione desiderata. Infine, rilasciare la manopola di regolazione in uno dei fori di regolazione (C) presenti sul supporto sedile e serrare la manopola di regolazione. **Muovere leggermente il supporto sedile verso l'alto o il basso per accertare che la manopola di regolazione sia inserita in uno dei fori di regolazione.**



REGOLAZIONE DELLA POSIZIONE ORIZZONTALE DEL SEDILE

È possibile regolare il sedile in avanti o indietro per aumentare il comfort o per regolare la distanza al manubrio.

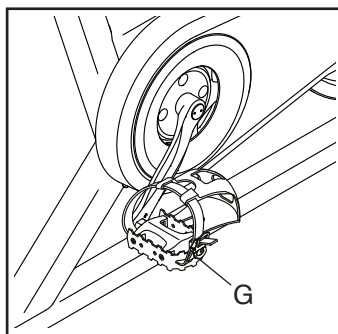
Per regolare la posizione orizzontale del sedile, innanzitutto allentare la maniglia di regolazione (D) indicata di alcuni giri. Quindi, spostare il sedile in avanti o indietro e serrare saldamente la maniglia di regolazione.



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

USO DEI PEDALI

Per utilizzare i pedali (G) inserire le scarpe nelle gabbiette fermapièdi e tirare le estremità delle cinghie fermapièdi. Per allargare le cinghie fermapièdi, premere e reggere le linguette delle fibbie, regolare le cinghie fermapièdi nella posizione desiderata e poi rilasciare le linguette.

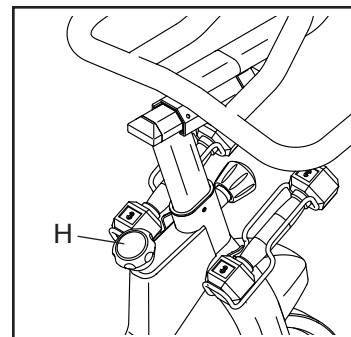


Nota: è possibile montare i propri pedali sulla cyclette, se lo si desidera.

USO DELLA MANOPOLA FRENO

Per modificare la resistenza dei pedali, premere i pulsanti sulla consolle (vedere fase 3 a pagina 16).

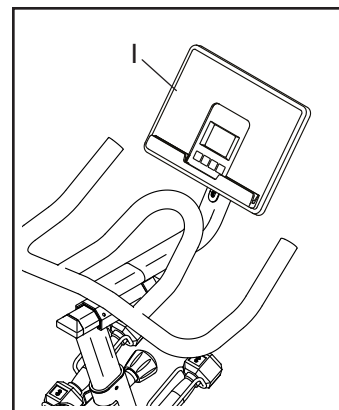
Per arrestare velocemente il volano spingere verso il basso la manopola freno (H). Il volano dovrebbe arrestarsi velocemente.



USO DEL PORTA TABLET

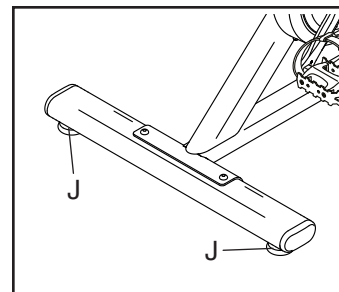
Per utilizzare il tablet mentre ci si allena, posizionare semplicemente il bordo inferiore del tablet nel porta tablet (I).

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.

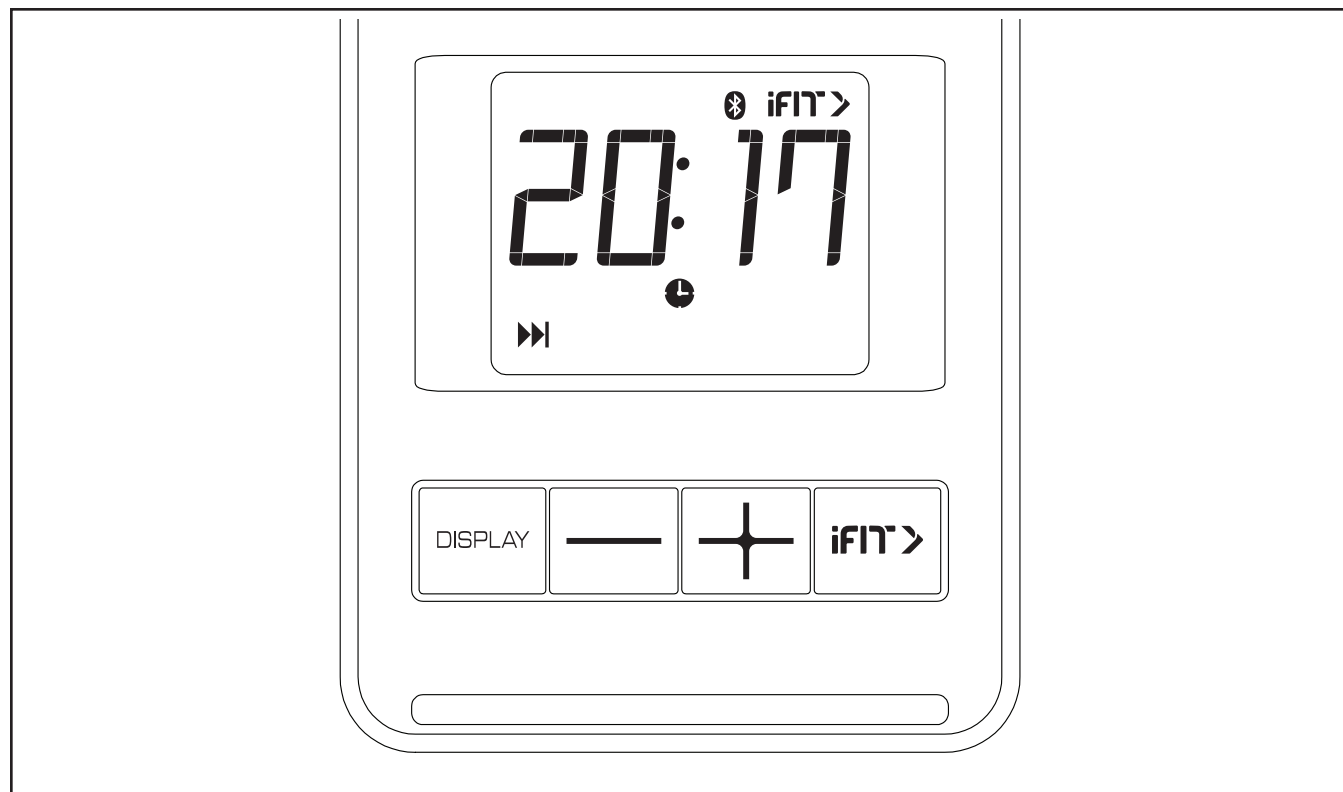


STABILIZZAZIONE DELLA CYCLETTE

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



USO DELLA CONSOLLE



CARATTERISTICHE DELLA CONSOLLE

Questa semplice console consente di modificare la resistenza dei pedali semplicemente premendo un pulsante. Durante l'allenamento la console visualizzerà continuamente il feedback dell'esercizio.

La console è inoltre dotata di tecnologia wireless che le consente di collegarsi ad iFIT®. Grazie all'app iFIT installata sul proprio dispositivo smart è possibile scegliere da una selezione a rotazione di allenamenti presenti e seguirli mentre i trainer iFIT guidano l'utente in sessioni di allenamento coinvolgenti.

Con un abbonamento iFIT è possibile accedere a un'ampia e varia libreria di migliaia di allenamenti on-demand per la palestra o guidati da istruttori in varie destinazioni del mondo.

È anche possibile monitorare la frequenza cardiaca quando si utilizza un cardiofrequenzimetro compatibile. **Per acquistare un cardiofrequenzimetro compatibile, vedere pagina 19.**

Per utilizzare la modalità manuale, vedere pagina 16. Per utilizzare un allenamento iFIT, vedere pagina 17.

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 19.

3. Modifica della resistenza dei pedali nel modo desiderato.

Mentre si pedala, modificare la resistenza dei pedali premendo i pulsanti di aumento e diminuzione.

Nota: dopo aver premuto un pulsante, ci vorranno alcuni secondi prima che i pedali raggiungano 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 11 a pagina 11 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; la cyclette 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 la modalità velocità, pulsazioni, RPM, tempo e distanza, ognuno per pochi secondi, a scorrimento continuo.

Icona coniglio (velocità): questa modalità visualizza la velocità di pedalata in miglia all'ora.

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 19).

Icona freccia circolare (RPM): questa modalità visualizza la velocità di pedalata in giri al minuto (RPM).

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

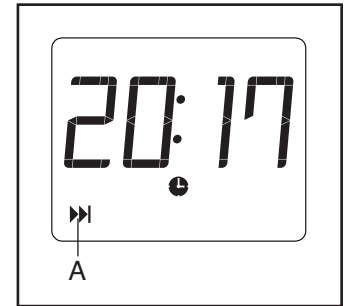
Icona strada (distanza): questa modalità visualizza la distanza (in miglia) percorsa durante l'allenamento.

Modalità ricerca:

quando la consolle è accesa, la modalità ricerca viene selezionata automaticamente.

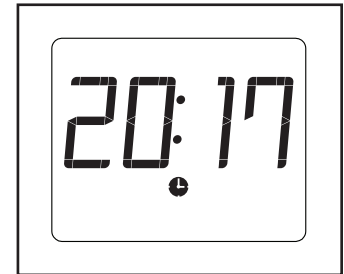
L'icona ricerca a freccia (A) viene visualizzata nel display quando è selezionata la modalità ricerca.

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



Modalità velocità, pulsazioni, RPM, tempo e distanza:

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 pedalare. La consolle entrerà in pausa per alcuni minuti. Per continuare l'allenamento ricominciare semplicemente a pedalare.

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

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

La consolle è dotata di una funzione di 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 7 a pagina 18 e consultare la sezione USO DI UN CARDIOFREQUENZIMETRO OPZIONALE a pagina 19). 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 smart iOS® o Android™ aprendo l'App StoreSM o il Google PlayTM store e successivamente installare l'app sul proprio dispositivo smart. **Assicurarsi di avere attivato sul proprio dispositivo smart l'opzione Bluetooth.**

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

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

2. Preparazione all'allenamento.

Per indossare un cardiofrequenzimetro, consultare la sezione USO DI UN CARDIOFREQUENZIMETRO OPZIONALE a pagina 19.

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).

Nota: gli allenamenti presenti sulla schermata principale sono sempre disponibili e cambieranno periodicamente. Per accedere agli allenamenti nella libreria allenamenti è necessario disporre di un abbonamento iFIT.

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* (avvio allenamento).

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

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

Qualora l'impostazione di resistenza del segmento corrente dell'allenamento risulti eccessiva o insufficiente, è possibile escludere l'impostazione manualmente premendo i pulsanti 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 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. Per continuare l'allenamento, sfiorare l'opzione play sullo schermo.

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.

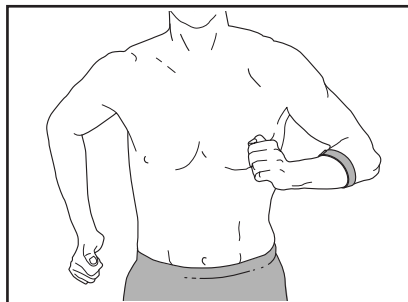
La consolle è dotata di una funzione di spegnimento automatico. Se i pedali non vengono azionati e i pulsanti della consolle non vengono premuti per alcuni minuti, la consolle si spegnerà automaticamente.

IMPORTANTE: al termine dell'allenamento, assicurarsi di scollegare il proprio dispositivo smart e/o il cardiofrequenzimetro dalla consolle (vedere la fase 7 sopra e consultare la sezione COLLEGAMENTO DEL CARDIOFREQUENZIMETRO ALLA CONSOLLE a pagina 19). 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, 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. **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 l'icona 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 GUASTI

MANUTENZIONE

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

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

MANUTENZIONE PEDALE

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

LOCALIZZAZIONE GUASTI

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

LOCALIZZAZIONE GUASTI DELLA CONSOLLE

Se il display della consolle si affievolisce, significa che è necessario cambiare le pile (vedere fase di montaggio 11 a pagina 11); la maggior parte dei problemi connessi alla consolle sono dovuti a pile scariche.

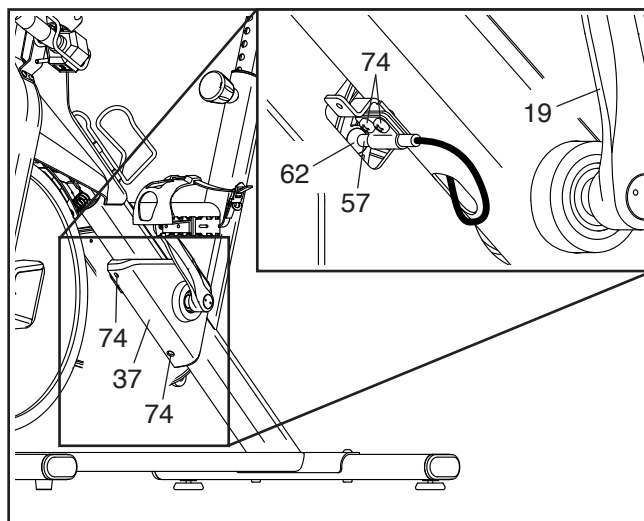
Se la cyclette non viene usata per un lungo periodo, rimuovere le pile dalla consolle.

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 11 a pagina 11 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; la cyclette si regolerà al livello di resistenza più basso.

REGOLAZIONE DEL COMMUTATORE

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

Per regolare il commutatore, rimuovere innanzitutto le due Viti a Testa Arrotondata M4 x 12mm (74) dal Copri Movimento Centrale (37) e rimuovere il Copri Movimento Centrale.



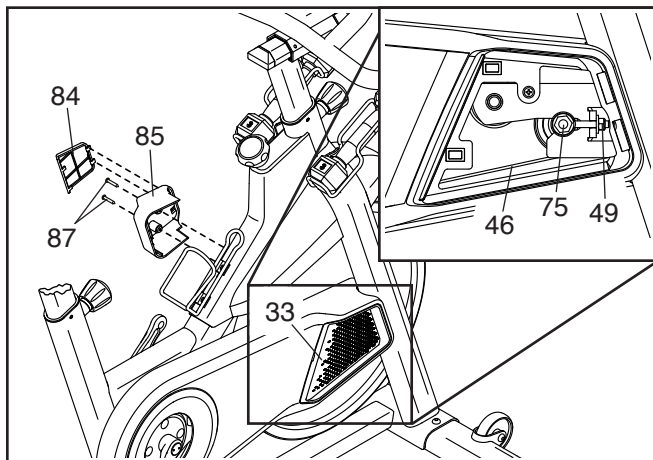
Individuare quindi il Commutatore (57). Allentare leggermente le due Viti a Testa Arrotondata M4 x 12mm (74) indicate. Quindi, girare la Pedivella Sinistra (19) fino a quando il Magnete (62) è allineato con il Commutatore. Far scorrere il Commutatore leggermente più vicino o lontano dal Magnete. Poi riserrare le Viti a Testa Arrotondata.

Ruotare per un istante la Pedivella Sinistra (19). Ripetere, se necessario, la procedura sopra riportata, fino a quando la consolle visualizza le informazioni corrette. Infine, rimontare il Copri Movimento Centrale (37).

REGOLAZIONE DELLA CINGHIA TRASMISSIONE

Nel caso i pedali slittassero mentre si sta pedalando, anche se la resistenza è al massimo, significa che è necessario regolare la cinghia trasmissione.

Per regolare la cinghia trasmissione, utilizzare innanzitutto un cacciavite standard per estrarre con attenzione il Copri Mozzo Destro (33) e il Copri Mozzo Sinistro (84). Successivamente, rimuovere le due Viti M4 x 19mm indicate (87) dal Pannello Mozzo.(85).



Quindi allentare, ma non rimuovere, il Dado Flangiato M10 (75) da ogni lato della cyclette (viene raffigurato solo un lato).

Serrare poi il Dado di Regolazione (49) su ogni lato della cyclette (viene raffigurato solo un lato) fino a quando la Cinghia Trasmissione (46) è tirata.

Infine, serrare saldamente i Dadi Flangiati da M10 (75).

Pedalare sulla cyclette e testare la regolazione. Ripetere la procedura appena descritta se necessario. Una volta regolata correttamente la cinghia trasmissione rimontare tutte le parti rimosse.

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.

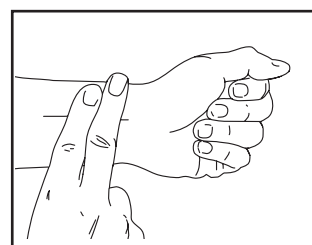
Consumo di grassi: per consumare grassi in modo efficace, è necessario eseguire un allenamento a un livello di intensità basso per parecchi minuti. Durante i primi minuti di allenamento, il corpo brucia i carboidrati semplici. Solo dopo i primi minuti di allenamento il corpo inizia a consumare i grassi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

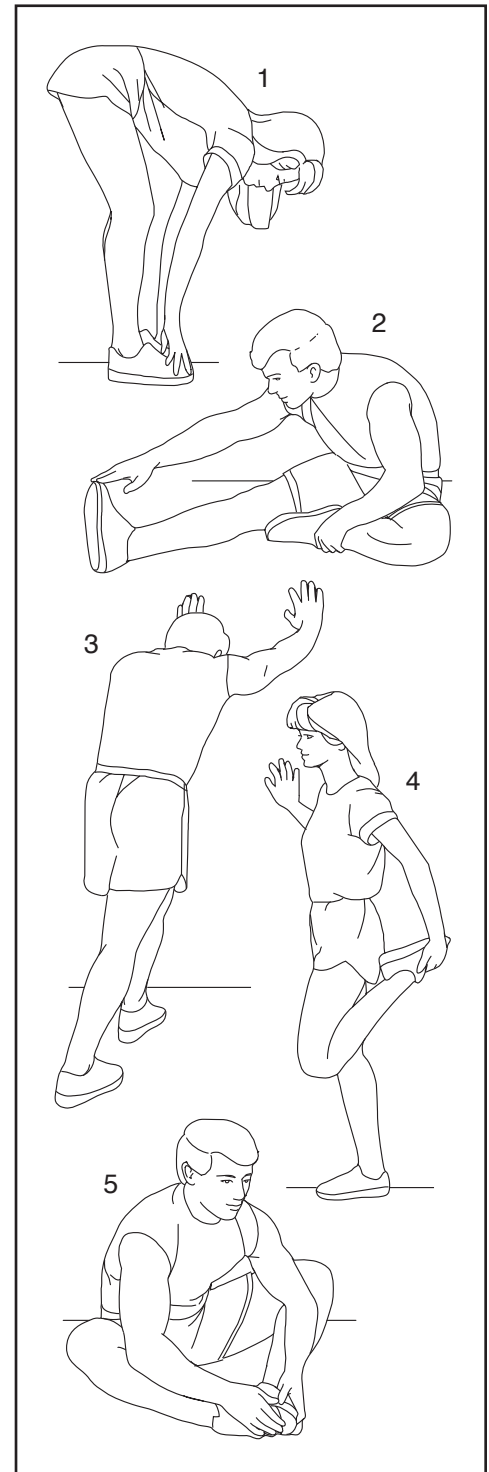
Mettere una gamba di fronte all'altra, allungarsi in avanti e posizionare le mani sulla parete. Tenere la gamba dietro diritta con il piede completamente appoggiato a terra. Piegare la gamba davanti, allungarsi in avanti e muovere i fianchi verso la parete. Mantenere questa posizione per 15 secondi,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



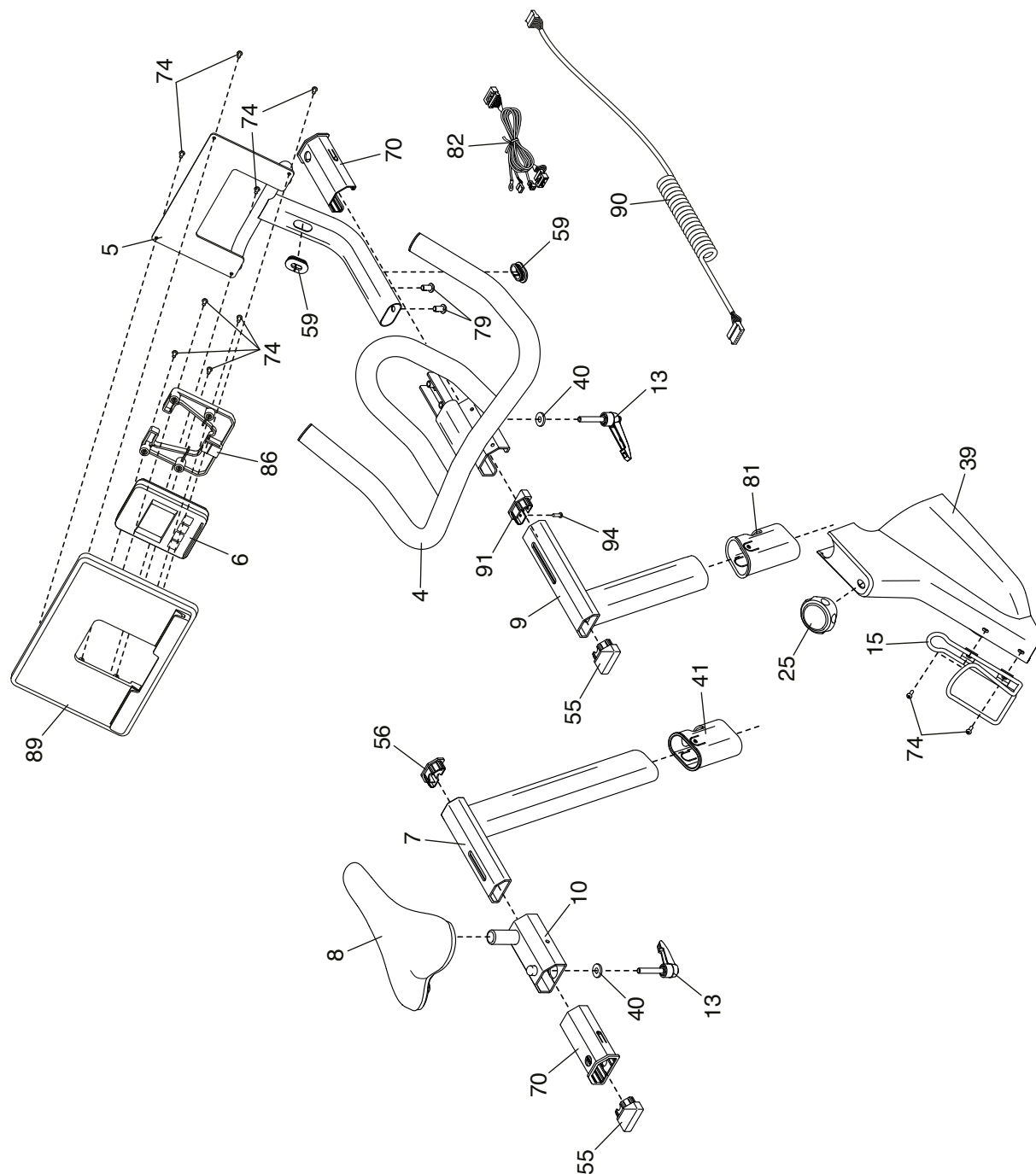
NOTE

ELENCO PEZZI

Modello n° PFEX30124-INT.0 R1123A

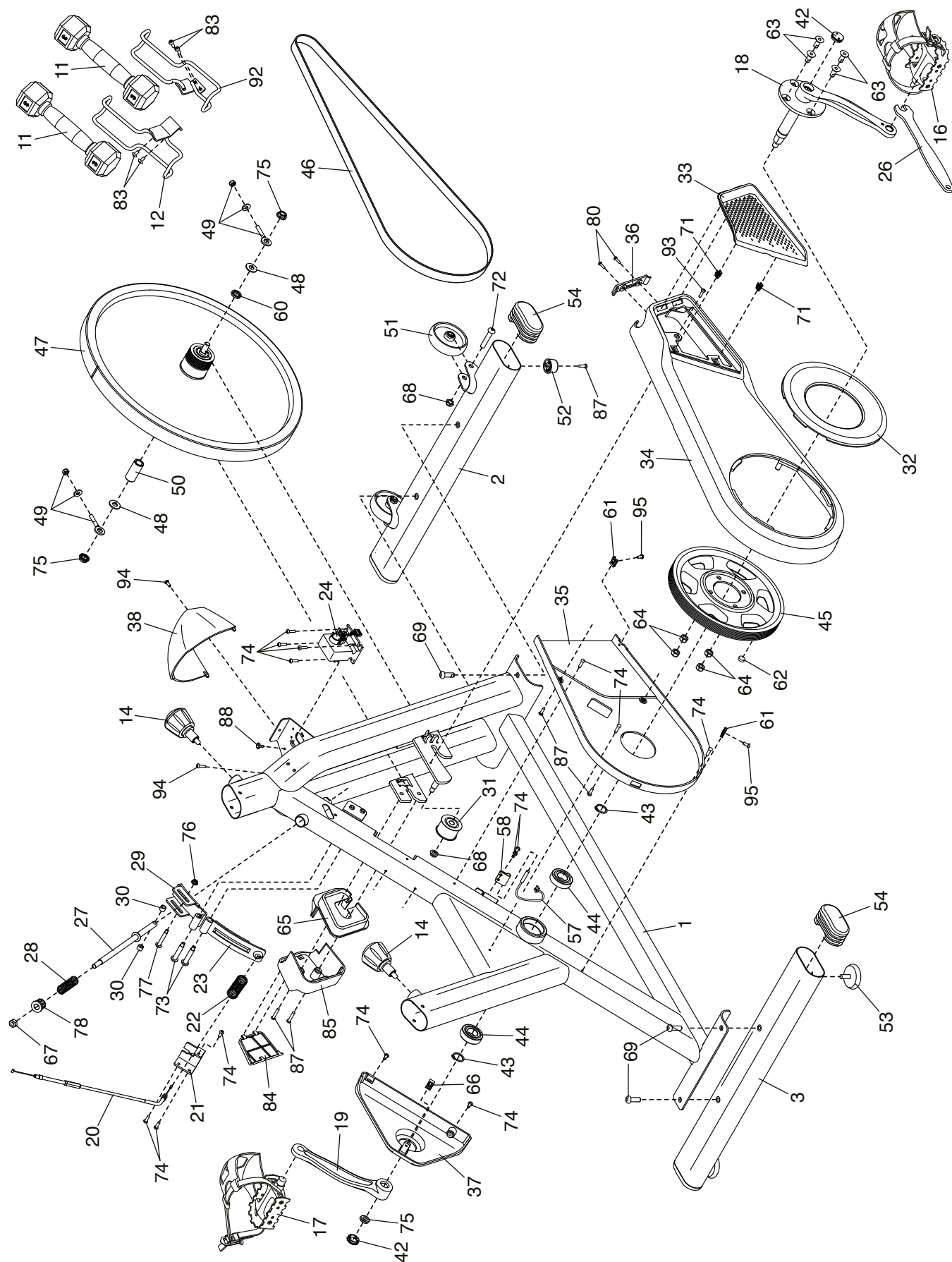
N° di Rif.	Qtà	Descrizione	N° di Rif.	Qtà	Descrizione
1	1	Telaio	50	1	Distanziatore Volano (Sinistro)
2	1	Stabilizzatore Anteriore	51	2	Ruota
3	1	Stabilizzatore Posteriore	52	2	Piedino
4	1	Manubrio	53	2	Piedino Stabilizzatore
5	1	Supporto Montaggio Consolle	54	4	Cappuccio
6	1	Consolle	55	2	Cappuccio Supporto
7	1	Supporto Sedile	56	1	Cappuccio Supporto Sedile
8	1	Sedile	57	1	Commutatore/Cavo
9	1	Supporto Manubrio	58	1	Morsetto
10	1	Carrello Sedile	59	2	Gommino di Protezione
11	2	Pesetto	60	1	Distanziatore Volano (Destro)
12	1	Poggia Pesi Sinistro	61	2	Dado Fermaglio
13	2	Maniglia di Regolazione	62	2	Magnete
14	2	Manopola di Regolazione	63	4	Vite a Testa Piana M8 x 20mm
15	1	Porta Borraccia	64	4	Dado Autobloccante M8
16	1	Pedale Destro	65	1	Copri Mozzo Interno Sinistro
17	1	Pedale Sinistro	66	1	Fermaglio di Bloccaggio in Metallo
18	1	Pedivella/Movimento centrale Destro	67	1	Dado Freno
19	1	Pedivella Sinistra	68	3	Controdado M8
20	1	Cavo di Resistenza	69	4	Vite M8 x 25mm
21	1	Staffa di Resistenza	70	2	Manicotto Supporto
22	1	Molla di Resistenza	71	2	Fermaglio di Bloccaggio in Plastica
23	1	Magnete Resistenza	72	2	Bullone M8 x 42mm
24	1	Motore Resistenza	73	2	Vite a Perno M6 x 45mm
25	1	Manopola Freno	74	24	Vite a Testa Arrotondata M4 x 12mm
26	1	Chiave Pedale	75	3	Dado Flangiato M10
27	1	Albero Freno	76	1	Dado Autobloccante M5
28	1	Molla Freno	77	1	Bullone M5 x 35mm
29	1	Staffa Freno	78	1	Boccola Freno
30	2	Distanziatore Freno	79	2	Vite M8 x 16mm
31	1	Tenditore	80	2	Vite M4 x 16mm
32	1	Copri Puleggia	81	1	Manicotto Supporto Manubrio
33	1	Copri Mozzo Destro	82	1	Cavo Inferiore
34	1	Copri Nastro Esterno	83	4	Vite M5 x 8mm
35	1	Copri Nastro Interno	84	1	Copri Mozzo Sinistro
36	1	Copri Tenditore	85	1	Pannello Mozzo
37	1	Copri Movimento Centrale	86	1	Vano Consolle
38	1	Coperchio Motore	87	6	Vite M4 x 19mm
39	1	Copri Freno	88	1	Vite Messa a Terra
40	2	Rondella M8	89	1	Piano Consolle
41	1	Manicotto Supporto Sedile	90	1	Cavo Superiore
42	2	Cappuccio Pedivella	91	1	Cappuccio Supporto Manubrio
43	2	Anello di Sicurezza	92	1	Poggia Pesi Destro
44	2	Cuscinetto Movimento Centrale	93	1	Vite Macchina M4 x 16mm
45	1	Puleggia	94	3	Vite a Testa Arrotondata M4 x 15mm
46	1	Cinghia Trasmissione			
47	1	Volano	95	2	Vite a Testa Arrotondata M4 x 10mm
48	2	Rondella M10			
49	2	Bullone/Rondella/Dado di Regolazione	*	—	Attrezzo di Montaggio
			*	—	Manuale d'Istruzioni

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



DISEGNO ESPLOSO B

Modello n° PFEX30124-INT.0 R1123A



ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO

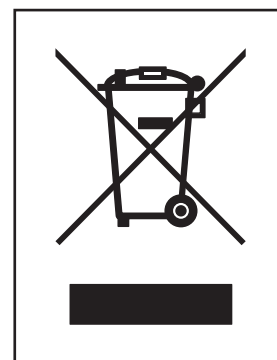
Per ordinare i pezzi di ricambio, consultare la copertina del presente manuale. Per agevolare l'assistenza, annotare le seguenti informazioni prima di contattare l'ufficio competente:

- 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

PFEX30124-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

