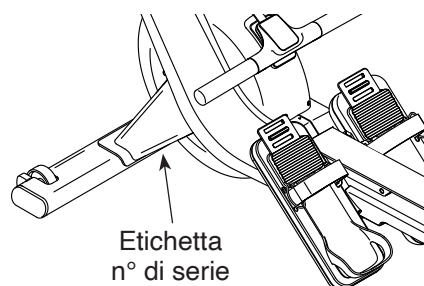


NordicTrack® RW300

Modello n° NTRW39125-INT.0

N° di serie _____

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



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

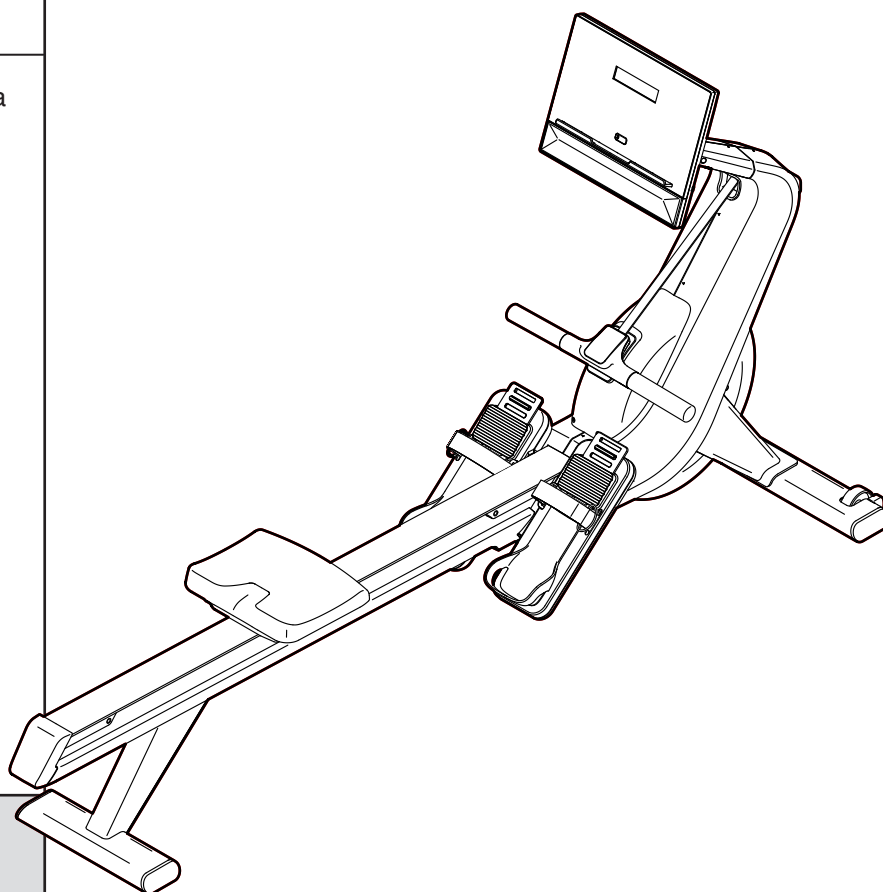
Telefono: 848 35 00 28

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

ATTENZIONE

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

MANUALE D'ISTRUZIONI



INDICE

POSIZIONE DELL'ETICHETTA DI AVVERTENZA	2
PRECAUZIONI IMPORTANTI	3
PRIMA DI INIZIARE	4
TABELLA IDENTIFICATIVA PEZZI	5
MONTAGGIO	6
USO DEL VOGATORE	13
USO DELLA CONSOLLE	15
MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI	23
GUIDA AGLI ESERCIZI	26
ELENCO PEZZI	28
DISEGNO ESPLOSO	30
ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO	Retrocopertina
INFORMAZIONI PER IL RICICLAGGIO	Retrocopertina
DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ UK/EU	Retrocopertina

POSIZIONE DELL'ETICHETTA DI AVVERTENZA



NORDICTRACK e IFIT sono marchi registrati di iFIT Inc. App Store è un marchio di Apple Inc., registrato negli Stati Uniti e in altri paesi. Android e Google Play sono marchi 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 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 136 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 la cinghia 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.

PRIMA DI INIZIARE

Grazie per avere scelto il nuovo vogatore NORDICTRACK® RW300. Vogare è un esercizio efficace per aumentare la capacità cardiovascolare e la resistenza, e per tonificare il corpo. Il vogatore RW300 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.

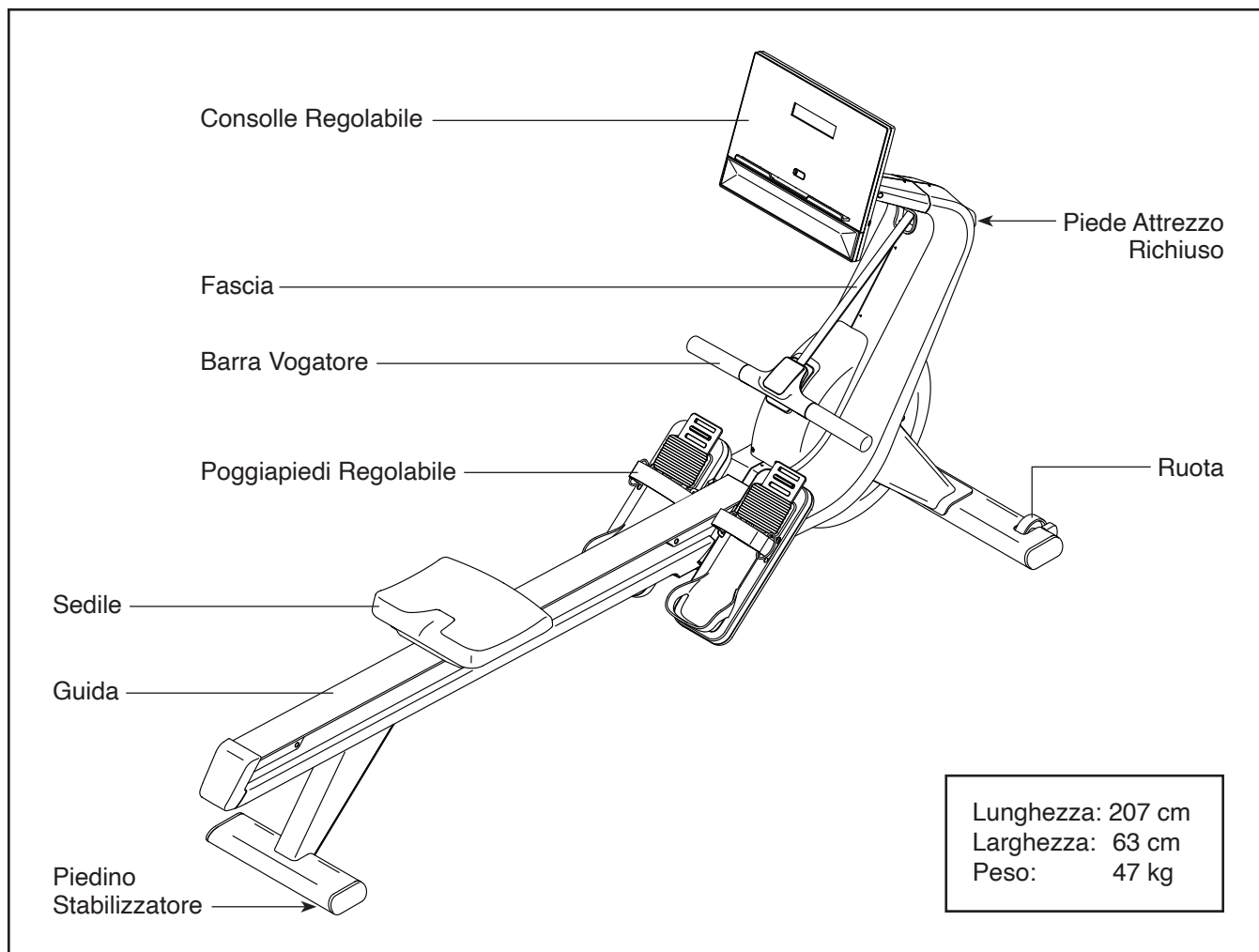
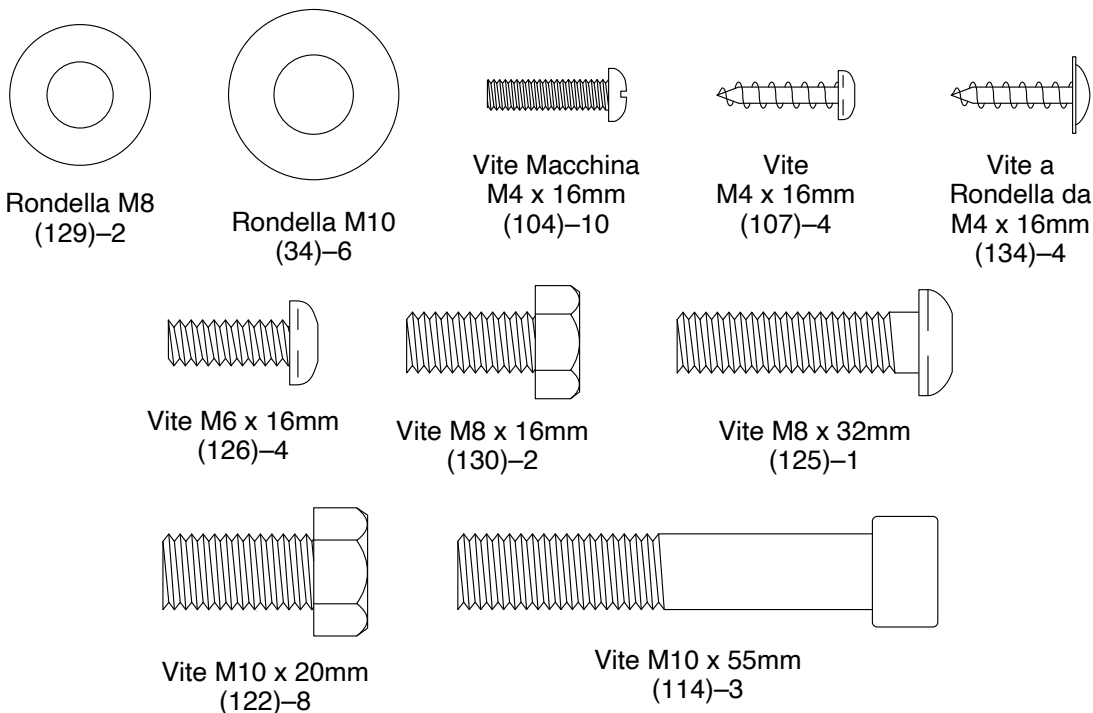


TABELLA IDENTIFICATIVA PEZZI

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



MONTAGGIO

- Il montaggio richiede la presenza di due persone.
- Posizionare tutti i pezzi in uno spazio libero ed eliminare gli imballaggi. Non gettare gli imballaggi fino al completamento di tutte le fasi di montaggio.
- Per identificare i pezzi piccoli, vedere pagina 5.
- Il montaggio può essere completato con gli attrezzi in dotazione. Al fine di evitare danni ai componenti, non utilizzare attrezzi alimentati elettricamente per il montaggio.

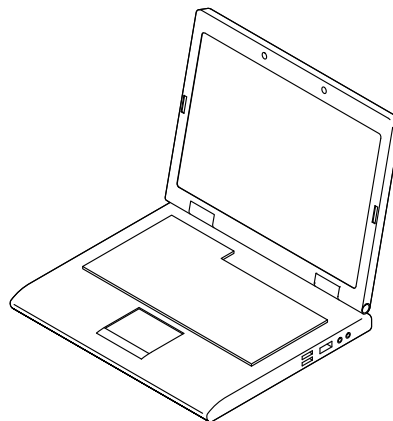
Nota: **conservare gli attrezzi in dotazione** Uno o più degli attrezzi può rivelarsi necessario per apportare delle regolazioni in futuro.

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

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

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

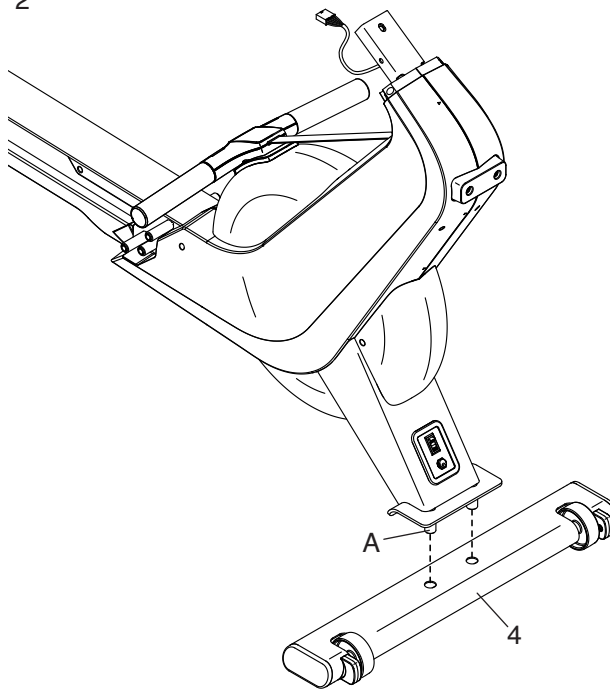
1



2. Orientare lo Stabilizzatore (4) nel modo indicato e posizionarlo sul pavimento di fronte al vogatore.

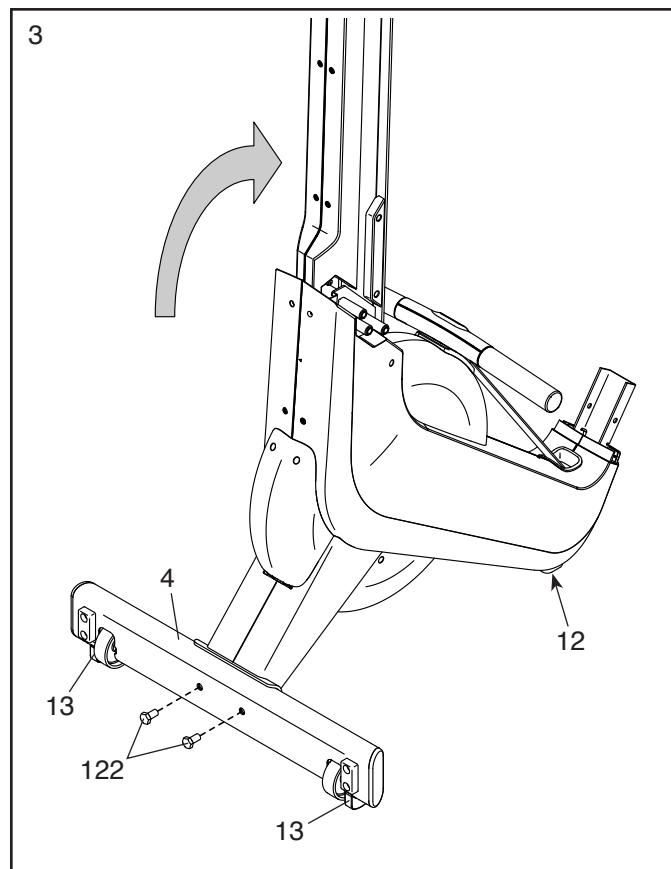
Quindi con l'aiuto di una seconda persona, sollevare la parte anteriore del vogatore e inserire i due supporti (A) nei fori presenti nello Stabilizzatore (4).

2



3. Con l'aiuto di una seconda persona, sollevare il vogatore come indicato fino a quando appoggia sul Piede Attrezzo Richiuso Grande e Piccolo (12, 13). **Reggere lo Stabilizzatore (4) in posizione.**

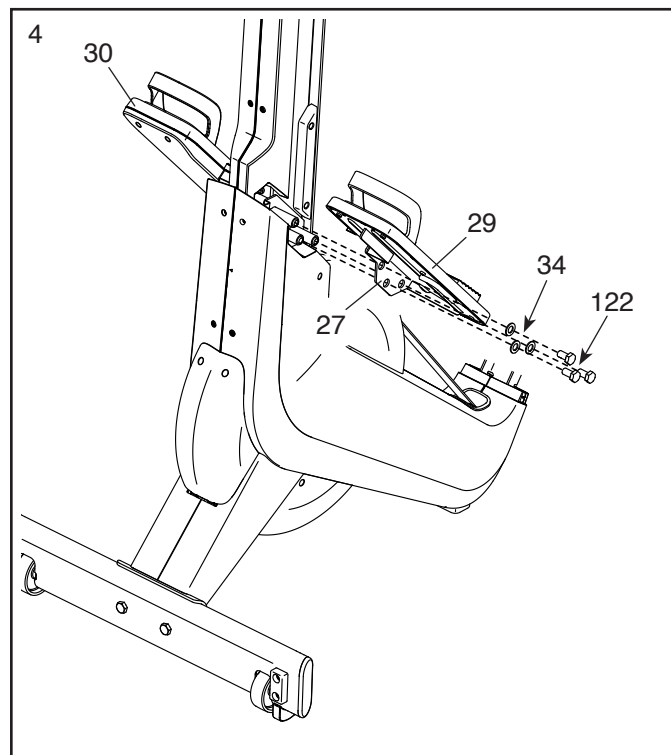
Infine, fissare lo Stabilizzatore (4) con due Viti M10 x 20mm (122); **inserire manualmente entrambe le Viti e poi serrarle.**



4. Individuare il Poggiapiedi Destro (29) e orientarlo nel modo indicato.

Fissare la Staffa Poggiapiedi Destro (27) al lato destro del vogatore con tre Viti M10 x 20mm (122) e tre Rondelle M10 (34); **inserire manualmente tutte e tre le Viti e poi serrarle.**

Fissare il Poggiapiedi Sinistro (30) nello stesso modo.

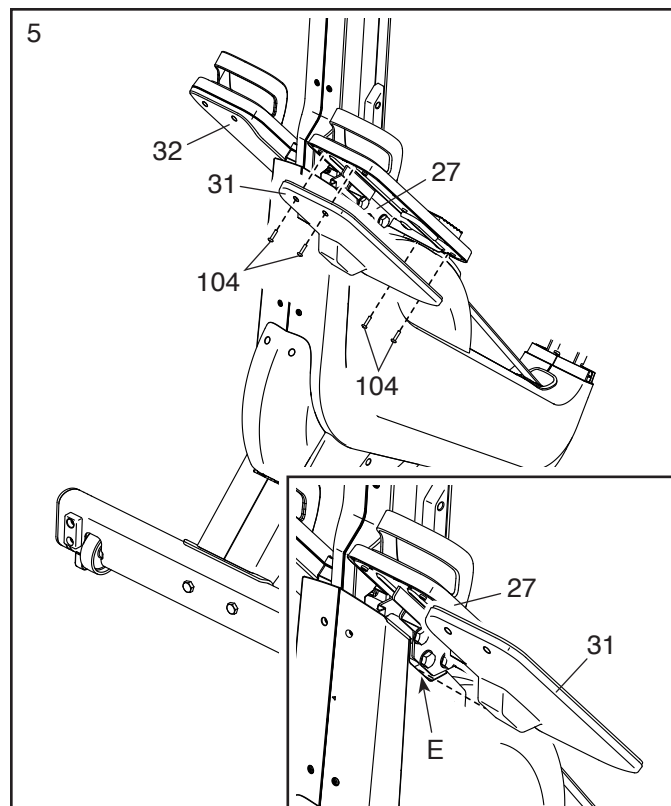


5. Individuare la Base Poggiapiedi Destro (31) e orientarla nel modo indicato.

Si veda il disegno nel riquadro. Far scorrere la Base Poggiapiedi Destro (31) sotto la Staffa Poggiapiedi Destra (27) in modo che la Base Poggiapiedi Destro si inserisca nella fessura indicata (E).

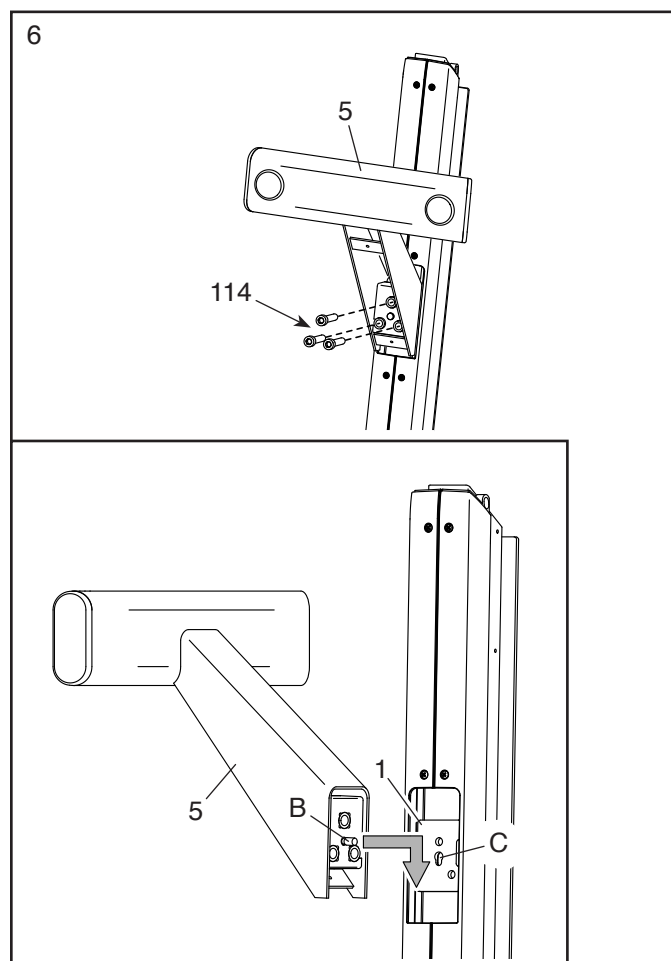
Fissare la Base Poggiapiedi Destro (31) alla Staffa Poggiapiedi Destra (27) con quattro Viti Macchina M4 x 16mm (104); **inserire manualmente tutte e quattro le Viti Macchina e poi serrarle.**

Fissare la Base Poggiapiedi Sinistro (32) nello stesso modo.



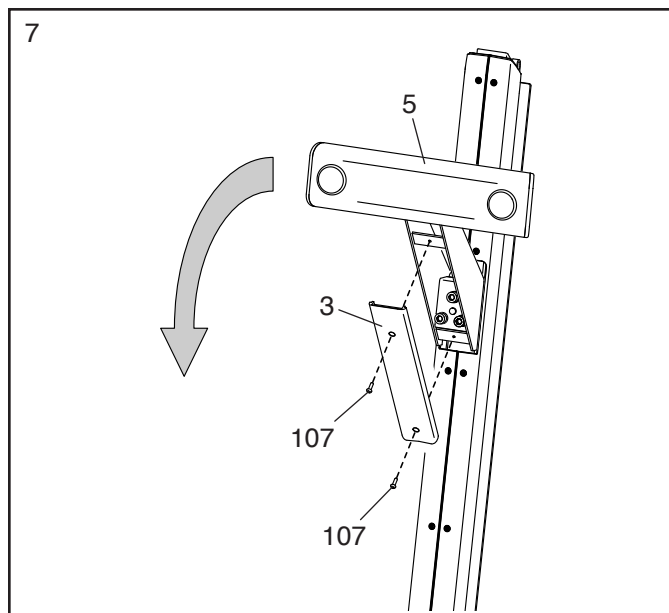
6. **Si veda il disegno nel riquadro.** Individuare il perno indicato (B) sulla Gamba Posteriore (5). Inserire il perno nel foro di bloccaggio (C) presente sul Telaio (1) del vogatore e poi inserire la Gamba Posteriore verso il basso fino a quando non si blocca. **Verificare che il perno mantenga in posizione la Gamba Posteriore.**

Quindi, fissare Gamba Posteriore (5) con tre Viti M10 x 55mm (114); **inserire manualmente tutte e tre le Viti e poi serrarle.**



7. Fissare il Copri Gamba Posteriore (3) alla Gamba Posteriore (5) con due Viti M4 x 16mm (107).

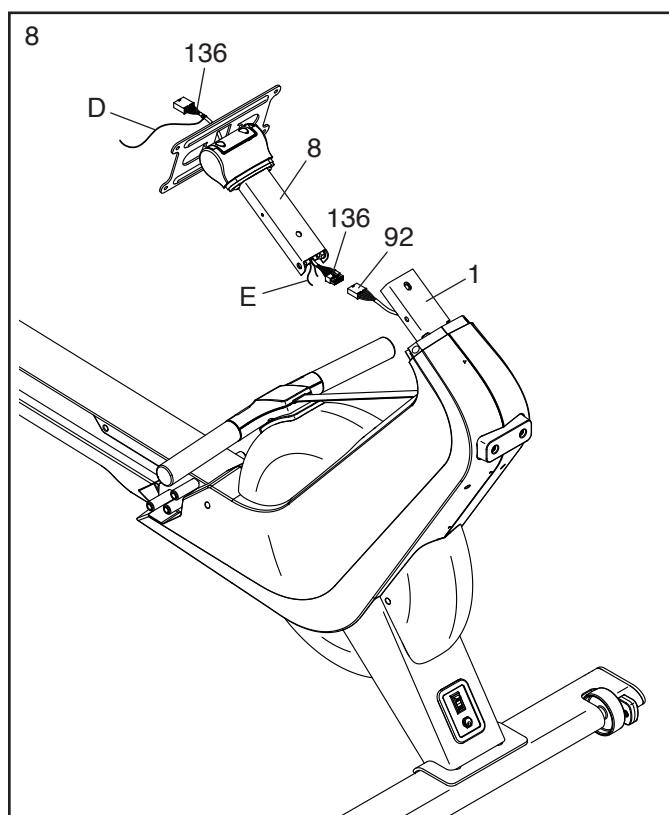
Infine abbassare il vogatore fino a quando la Gamba Posteriore (5) appoggia sul pavimento.



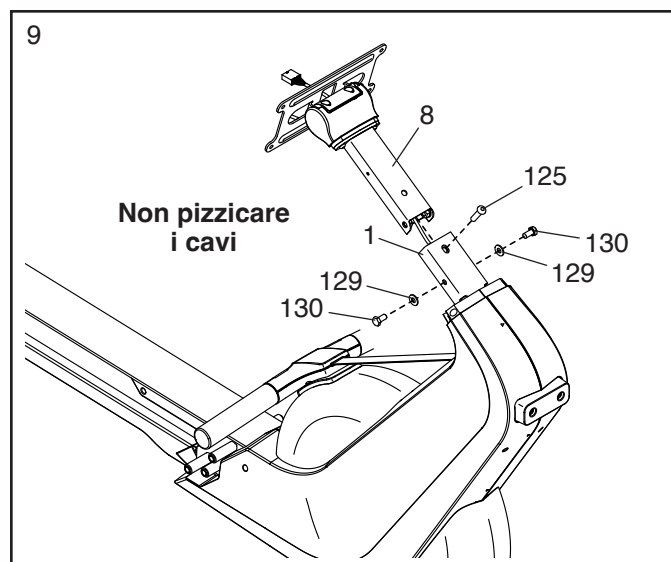
8. Ricorrere a un'altra persona per reggere il Supporto (8) vicino al Telaio (1).

Rimuovere la fascetta superiore (D) del Braccio (8) e del Cavo Supporto (136). **Non rimuovere la fascetta cavo (E).** Collegare poi il Cavo Supporto al Cavo Principale (92).

IMPORTANTE: i connettori dei cavi dovrebbero inserirsi agevolmente l'uno nell'altro e scattare in posizione, facendo un clic udibile. Affinché il vogatore funzioni correttamente è necessario collegare i cavi in modo adeguato.



9. **Non pizzicare i cavi.** Fissare il Supporto (8) al Telaio (1) con due Viti M8 x 16mm (130), due Rondelle M8 (129), e una Vite M8 x 32mm (125); **inserire manualmente tutte e tre le Viti e poi serrarle.**

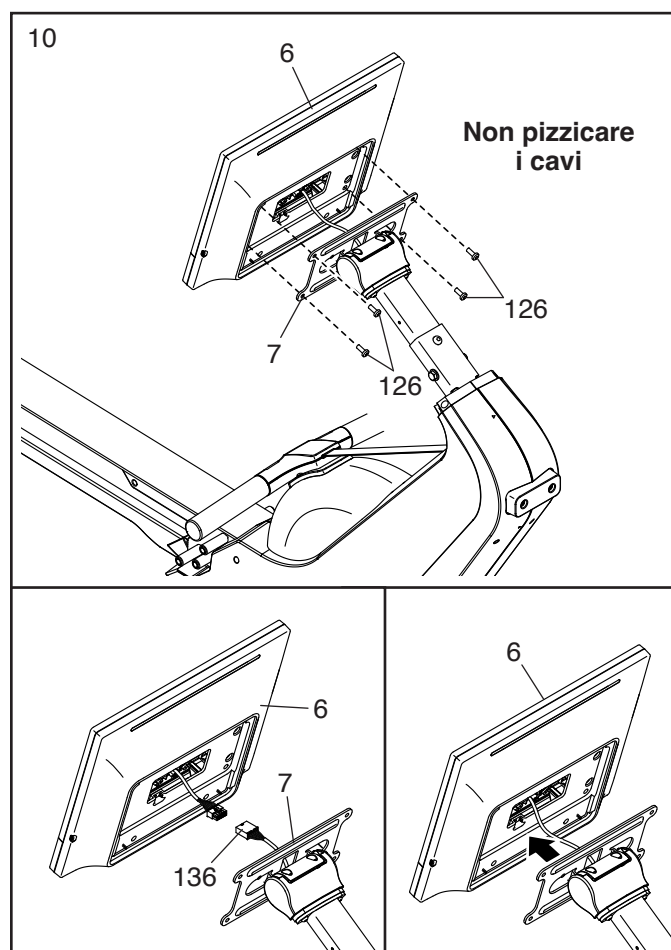


10. **Vedere il disegno nel riquadro a sinistra.** Mentre una seconda persona regge la Consolle (6) vicino alla Staffa Consolle (7), collegare il cavo sulla Consolle al Cavo Supporto (136).

IMPORTANTE: i connettori dei cavi dovrebbero inserirsi agevolmente l'uno nell'altro e scattare in posizione, facendo un clic udibile. Affinché il vogatore funzioni correttamente è necessario collegare i cavi in modo adeguato.

Vedere il disegno nel riquadro a destra. Inserire con cautela e completamente i connettori e il cavo in eccesso nella Consolle (6).

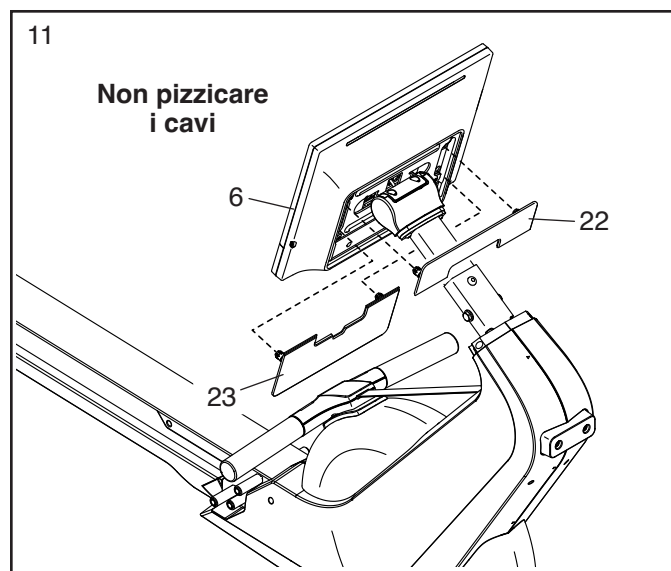
Non pizzicare i cavi. Fissare la Consolle (6) alla Staffa Consolle (7) con quattro Viti M6x 16mm (126); **inserire manualmente tutte e quattro le Viti, verificare che la Consolle (6) sia livellata e poi serrarle.**



11. Non pizzicare i cavi in questa fase.

Individuare il Copri Consolle Inferiore (23).
Individuare il Copri Consolle Inferiore sul retro della Consolle (6). Nota: potrebbe risultare utile dare un colpo con la base del palmo per fare in modo che il Copri Consolle Inferiore si posizioni correttamente.

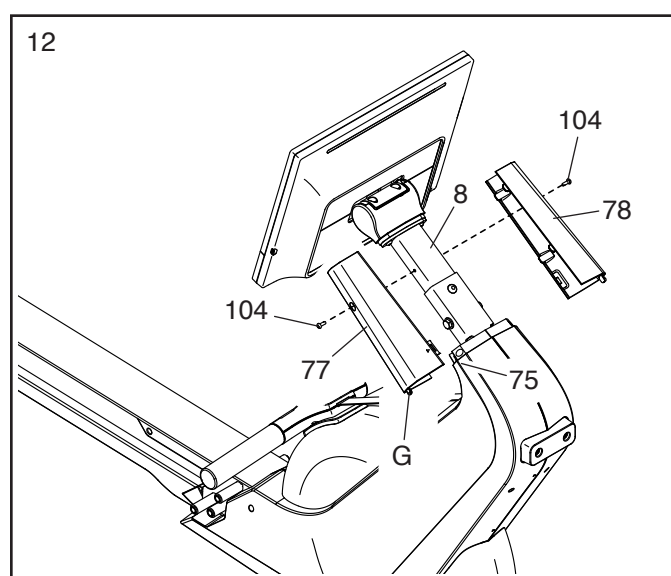
Successivamente, Individuare il Copri Consolle Superiore (22) sul retro della Consolle (6).



12. Individuare il Pannello Supporto Destro (77) e orientarlo nel modo indicato.

Quindi, inserire la linguetta indicata (G) sul Pannello Supporto Destro (77) nel Pannello Destro (75) e fissare il Supporto Pannello Destro al Supporto (8) con una Vite Macchina (104) M4 x 16mm.

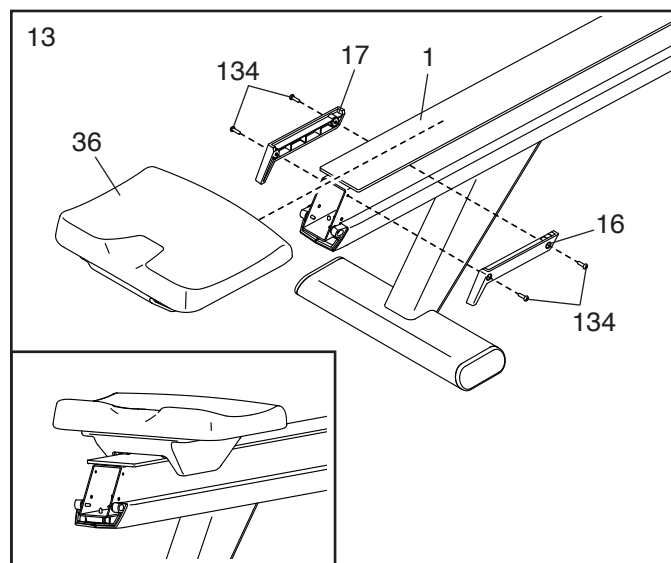
Fissare il Pannello Supporto Sinistro (78) nello stesso modo.



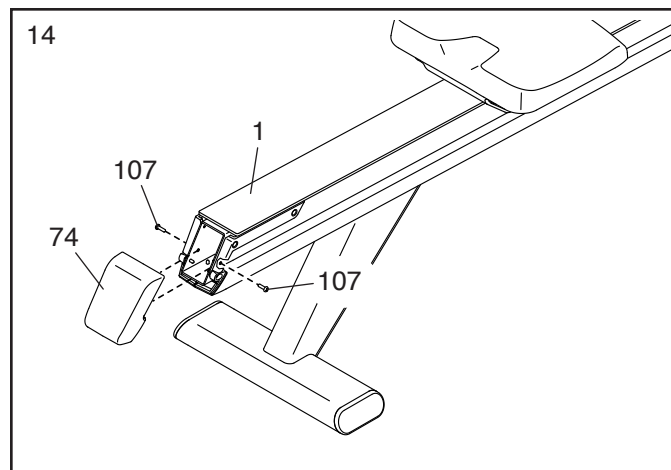
13. Orientare il Sedile (36) come indicato e inserirlo nel Telaio (1).

Poi, fissare il Bloccaggio Posteriore Destro (16) al Telaio (1) con due Viti a Rondella M4 x 16mm (134).

Fissare il Bloccaggio Posteriore Sinistro (17) nello stesso modo.

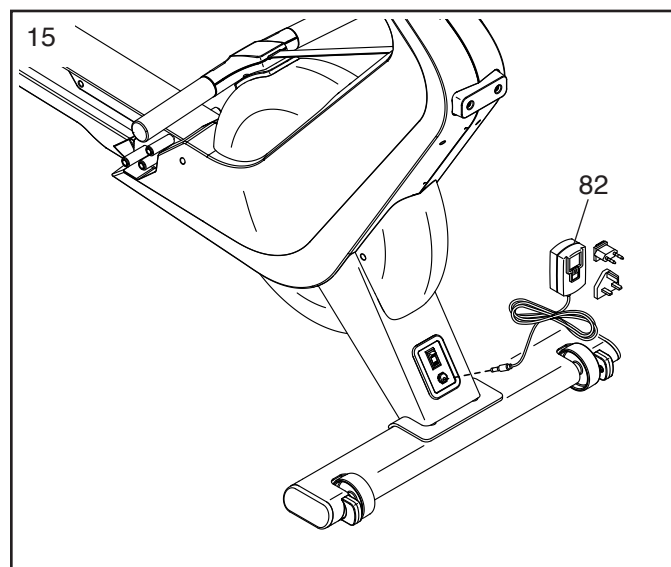


14. Inserire premendo il Cappuccio Guida (74) nell'estremità inferiore del Telaio (1). Fissare il Cappuccio Guida con due Viti M4 x 16mm (107).



15. Inserire l'Alimentatore (82) nella presa sulla parte anteriore del vogatore.

Nota: per inserire l'Alimentatore (82) in una presa a muro, vedere pagina 13.



16. **Accertare che tutti i pezzi siano opportunamente serrati prima di utilizzare il vogatore.** Posizionare un tappetino sotto il vogatore per proteggere il pavimento. **Conservare gli attrezzi in dotazione;** uno o più di questi attrezzi potrebbe essere necessario per fare delle regolazioni future. Nota: nella confezione possono essere inclusi pezzi di scorta.

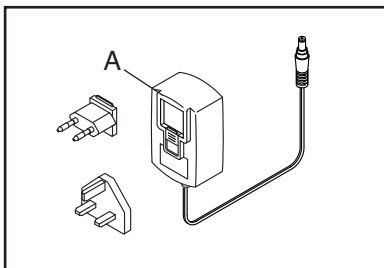
USO DEL VOGATORE

INSERIMENTO DELL'ALIMENTATORE

IMPORTANTE: qualora il vogatore sia rimasto esposto a basse temperature, riportarlo a temperatura ambiente prima di inserire l'alimentatore (A). In caso contrario, i display della consolle o altri componenti elettronici potranno risulterne danneggiati.

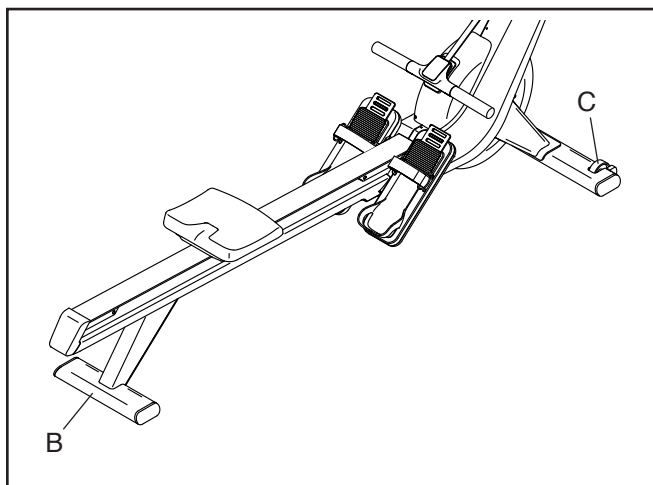
IMPORTANTE: collegare sempre l'alimentatore (A) al vogatore prima di inserirlo in una presa a muro.

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



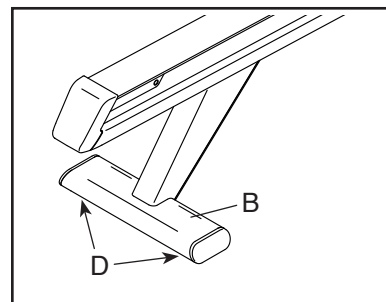
SPOSTAMENTO DEL VOGATORE

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



STABILIZZAZIONE DEL VOGATORE

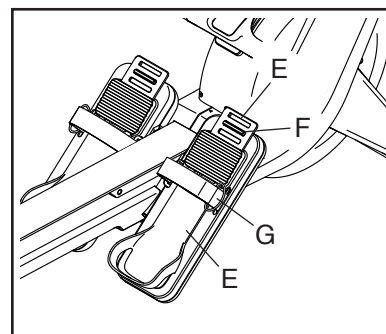
Qualora il vogatore oscilli leggermente sul pavimento durante l'uso, ruotare uno o entrambi i piedini stabilizzatori (D) sotto lo stabilizzatore posteriore (B) fino a quando l'oscillazione scompare.



REGOLAZIONE DEI POGGIAPIEDI

Innanzitutto sedersi sul sedile e posizionare i piedi nelle staffe tallone (E).

Quindi, sollevare l'estremità anteriore di una staffa tallone (E), far scorrere la staffa tallone nella posizione desiderata e quindi abbassare la parte anteriore della staffa tallone affinché la linguetta indicata (F) si inserisca in una delle fessure presenti nella staffa tallone. Serrare poi la cinghia (G) sul piede.

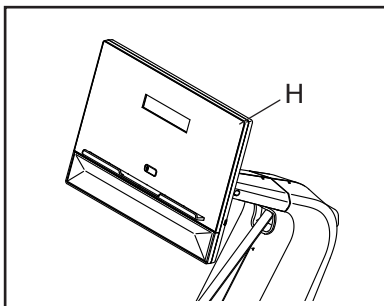


Regolare l'altro poggiapiedi nel medesimo modo. Accertare che entrambe le staffe tallone (E) si trovino nella medesima posizione.

REGOLAZIONE DELL'ANGOLAZIONE DELLA CONSOLLE

Per regolare l'angolazione della consolle (H) è sufficiente sorreggere la consolle ai lati e premerla fino alla posizione desiderata.

Se la consolle ha troppo gioco o non rimane in posizione quando viene inclinata verso l'alto e verso il basso, consultare la sezione REGOLAZIONE DELLA CONSOLLE a pagina 24.



MODALITÀ D'USO DEL VOGATORE

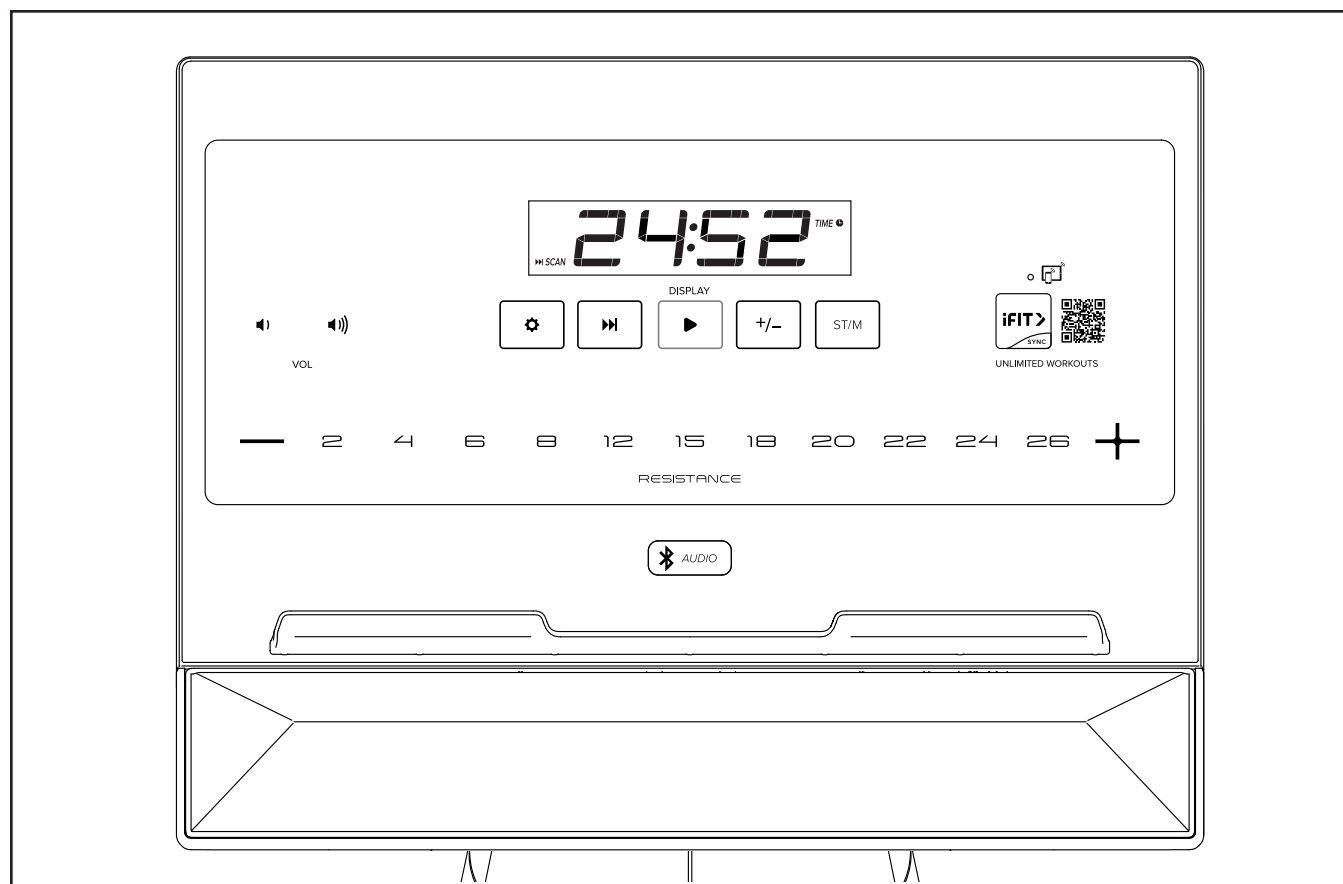
Sedersi sul sedile, posizionare i piedi sui poggipiedi e regolare le cinghie in funzione del proprio piede. Quindi, impugnare la barra vogatore con una presa prona.

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 diritte. 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 DELLA CONSOLLE



CARATTERISTICHE DELLA CONSOLLE

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

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

La consolle è anche 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.

Per caricare il proprio dispositivo compatibile USB-C mentre ci si allena, è possibile collegarlo alla porta di ricarica presente sulla consolle (vedere pagina 21).

Per utilizzare la modalità manuale, vedere pagina 16. **Per utilizzare un allenamento iFIT**, vedere pagina 18. **Per modificare le impostazioni della consolle**, vedere pagina 19.

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

USO DELLA MODALITÀ MANUALE

1. Accensione della consolle.

Inserire il cavo di alimentazione e spostare l'interruttore principale in posizione "ON" (acceso). Infine, premere un pulsante qualsiasi sulla consolle o semplicemente iniziare a vogare.

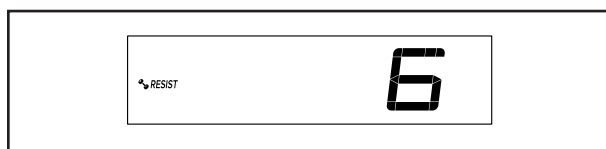
2. Preparazione all'allenamento.

Per utilizzare l'impianto audio, vedere pagina 21.

Per utilizzare un cardiofrequenzimetro opzionale, vedere pagina 22.

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

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



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

4. Seguire la progressione sul display.

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

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

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

M (distanza): la distanza vogata in metri o piedi. Per modificare l'unità di misura, premere il pulsante ST/M (standard/metrico).

BPM e simbolo del cuore (pulsazioni): la frequenza cardiaca quando si utilizza un cardiofrequenzimetro compatibile (vedere pagina 22).

RESIST (resistenza): il livello di resistenza della barra vogatore.

Strokes (colpi): questa modalità mostra il numero di colpi eseguiti durante l'allenamento.

STR/MIN (colpi al minuto): questa modalità mostra il numero di colpi completati ogni minuto.

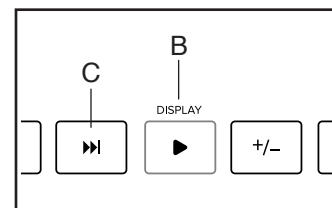
KPH (velocità): la velocità espressa in chilometri o miglia orari. Per modificare l'unità di misura, premere il pulsante ST/M (standard/metrico).

Time (tempo): il tempo trascorso.

Watts (watt): la potenza approssimativa sviluppata in watt.

500 M SPLIT (split ogni 500 m): il ritmo di vogata in numero di minuti necessari a vogare 500 metri.

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



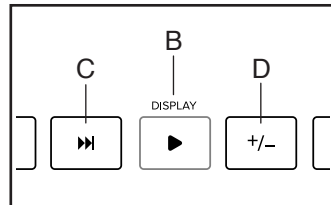
Scan mode (funzione ricerca): la consolle dispone anche di una funzione di ricerca che visualizza le informazioni sull'allenamento a scorrimento continuo. Per attivare la funzione di ricerca, premere il pulsante Scan (C); l'indicatore di ricerca (E) e la parola SCAN si accenderanno sul display.



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

Per arrestare la funzione ricerca, premere il pulsante Display (B) (schermata); l'indicatore di ricerca e la parola SCAN (ricerca) si spegneranno. È inoltre possibile personalizzare la funzione ricerca in modo tale da visualizzare solo le informazioni di allenamento desiderate in sequenza continua.

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



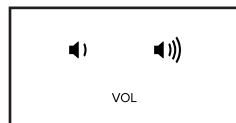
Poi premere il pulsante Add/Remove (D) (aggiungi/rimuovi) per aggiungere o rimuovere quell'informazione sull'allenamento dalla sequenza di ricerca.

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

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

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

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



5. Sospensione o interruzione dell'allenamento.

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

Per terminare l'allenamento, smettere semplicemente di vogare e attendere alcuni minuti che la console si resettì.

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

Se la barra vogatore non viene mossa e i pulsanti della console non vengono premuti per alcuni minuti, la console si spegnerà automaticamente. Infine, disinserire il cavo di alimentazione e spostare l'interruttore principale in posizione "OFF" (spento).

Nota: la console contiene una modalità demo concepita per l'uso del vogatore quando viene esposto in un negozio. Qualora la modalità demo sia attivata, la console non si spegnerà e il display non sarà resettato quando si termina l'allenamento. Per disattivare la modalità demo, consultare la sezione MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLLE alle pagine 19 e 20.

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 utilizzare l'impianto audio, vedere pagina 21.

Per utilizzare un cardiofrequenzimetro opzionale, vedere pagina 22. Nota: se alla consolle si collega sia il cardiofrequenzimetro sia il dispositivo smart, **è necessario collegare il cardiofrequenzimetro prima del dispositivo smart.**

3. Collegare il proprio dispositivo smart alla consolle.

Premere il pulsante iFIT Sync (sincronizzazione 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.

Una volta stabilita la connessione, il LED sulla consolle si stabilizzerà sul blu oppure sul display comparirà il simbolo del 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, sfiorare lo schermo o trascinare il dito sullo schermo come necessario.

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

5. Avvio dell'allenamento.

Per avviare l'allenamento sfiorare *Start Workout*.

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

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

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

Per ritornare alle impostazioni di resistenza programmate dell'allenamento, sfiorare *Follow Trainer* (*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 vogare. 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 Sync (sincronizzazione iFIT) sulla consolle fino a quando il LED sulla consolle diventa verde o l'icona Bluetooth scompare dal display.

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

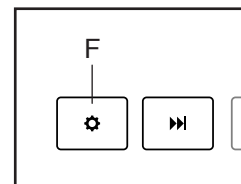
6. Una volta terminato l'allenamento, la consolle si spegnerà automaticamente.

Vedere la fase 6 a pagina 17.

MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLLE

1. Selezione della modalità impostazioni.

Per modificare le impostazioni della consolle, selezionare la modalità impostazioni dopo avere inserito l'alimentatore, ma prima di iniziare a vogare. Se si è iniziato a vogare, disinserire l'alimentatore e poi reinserirlo. Poi, premere il pulsante impostazioni (F) per selezionare la modalità impostazioni.



2. Navigazione nella modalità impostazioni.

In modalità impostazioni, è possibile navigare nelle varie schermate impostazioni. Premere ripetutamente il pulsante Display (schermata) per selezionare la schermata impostazioni desiderata.

3. Modifica delle impostazioni nel modo desiderato.

Software Version Number (numero versione software): il numero della versione del software comparirà nel display.

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



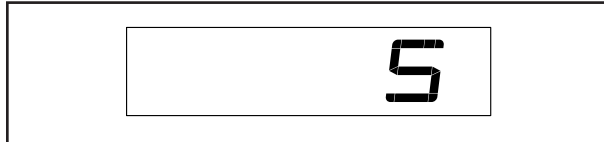
Display Test (test display): questa opzione serve ai tecnici della manutenzione per capire se il display funziona correttamente.

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

Total Time (tempo totale): la parola TIME comparirà nel display. Il display mostrerà il numero totale di ore di utilizzo del vogatore.

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

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

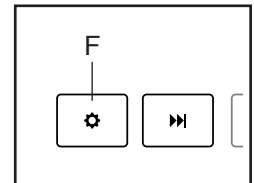


Modalità demo: l'opzione modalità demo attualmente selezionata comparirà nel display. La console contiene una modalità demo, concepita per l'uso del vogatore quando viene esposto in un negozio. Qualora la modalità demo sia attivata, la console non diventerà inattiva e il display non sarà resettato quando si termina l'allenamento. Premere ripetutamente il pulsante di aumento Resistance (resistenza) per selezionare l'opzione modalità demo. Per attivare la modalità demo, selezionare DON (demo attivata). Per disattivare la modalità demo, selezionare DOFF (demo disattivata).



4. Uscita dalla modalità impostazioni.

Per uscire dalla modalità impostazioni, premere il pulsante Settings (F) (impostazioni).



USO DELLA PORTA DI RICARICA USB

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

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

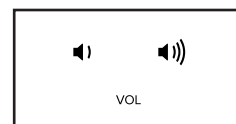
USO DELL'IMPIANTO AUDIO

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

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

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

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



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

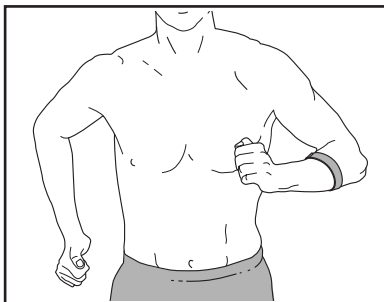
4. **Cancellazione dei dispositivi dalla memoria della consolle, se necessario.**

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

USO DI UN CARDIOFREQUENZIMETRO OPZIONALE

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



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

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

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.**

MANUTENZIONE GUIDA

Pulire regolarmente i rulli sotto al sedile e l'area della guida sulla quale scorrono i rulli. Innanzitutto, vedere le fasi di montaggio 14 a pagina 12 e 13 a pagina 11 e rimuovere il Cappuccio Guida (74) dai Bloccaggi Posteriori (16, 17). Quindi, rimuovere il sedile dalla guida. Infine, utilizzare un panno umido e una piccola quantità di detersivo delicato per togliere polvere e detriti dai rulli e dalla guida. Infine, rimontare i pezzi rimossi.

LOCALIZZAZIONE GUASTI

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

LOCALIZZAZIONE GUASTI CONSOLLE

Se la consolle non si accende, verificare che l'alimentatore sia completamente inserito e che l'interruttore principale sia in posizione "ON" (acceso).

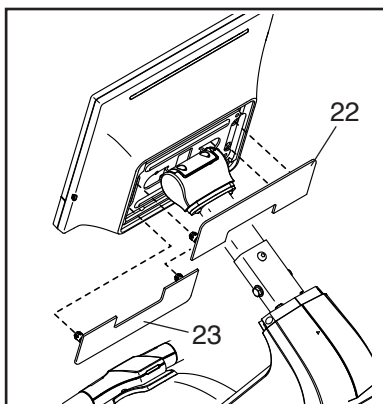
In caso di problemi con la connessione della consolle alla rete wireless, con l'account iFIT o con gli allenamenti iFIT, visitare il sito my.iFIT.com.

Qualora fosse necessario sostituire l'alimentatore, consultare la sezione LOCALIZZAZIONE GUASTI soprastante per acquistarne uno. IMPORTANTE: per evitare di danneggiare la consolle, utilizzare esclusivamente stabilizzatori di tensione forniti dal fabbricante.

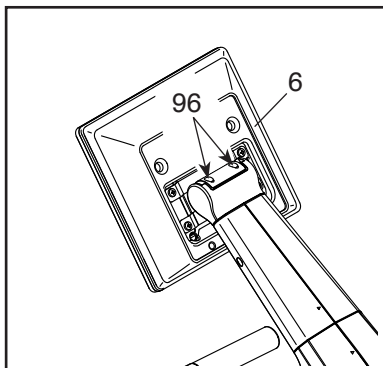
REGOLAZIONE DELLA CONSOLLE

Se la consolle non rimane in posizione quando viene inclinata verso l'alto e verso il basso, **disinserire innanzitutto l'alimentatore** (non raffigurato).

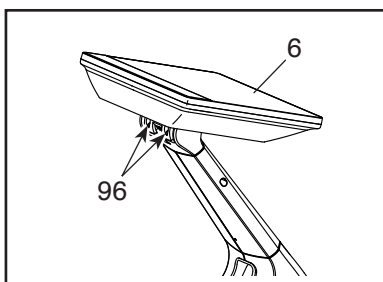
Quindi, utilizzando un cacciavite standard, estrarre con cautela il Copri Consolle Superiore (22). Quindi, estrarre il Copri Consolle Inferiore (23).



Infine, inclinare il più possibile la Consolle (6) verso il basso. Serrare le due Viti a Brugola M6 x 15mm (96) indicate fino a quando il movimento verso l'alto e verso il basso non ha più tanto gioco.



Quindi, inclinare il più possibile la Consolle (6) all'indietro e serrare le due Viti a Brugola M6 x 15mm (96).

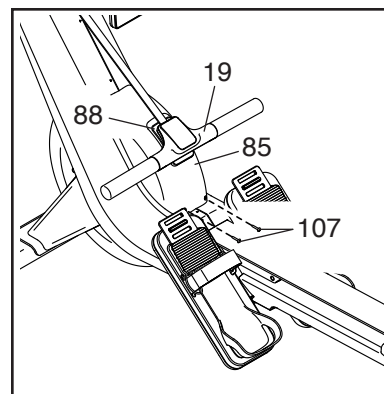


Infine, rimontare il Copri Consolle Inferiore (23) e il Copri Consolle Superiore (22).

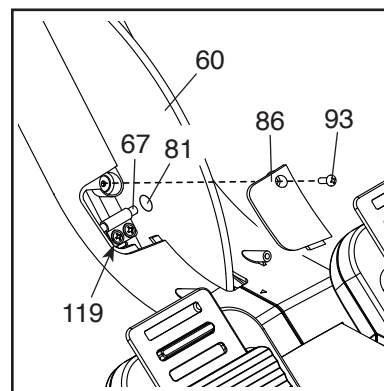
REGOLAZIONE DEL COMMUTATORE

Se la consolle non visualizza i dati corretti, è necessario regolare il commutatore. Per regolare il commutatore **disinserire prima di tutto l'alimentatore**.

Quindi, rimuovere la Barra Vogatore (19) dal Gancio Barra Vogatore (88). Rimuovere poi le due Viti M4 x 16mm (107) e rimuovere il Coperchio Superiore (85) dal vogatore.



Infine, rimuovere la Vite M4 x 14mm (93), rimuovere il Pannello di Accesso (86), e individuare il Commutatore (67). Girare il Volano (60) finché il Magnete Volano (81) è allineato al Commutatore.



Allentare poi lievemente le due Viti a Rondella M4 x 12mm (119) indicate, avvicinare o allontanare leggermente il Commutatore dal Magnete Volano e serrare nuovamente le Viti a Rondella.

Inserire l'alimentatore e ruotare il Volano (60) in modo tale che il Magnete Volano (81) incroci ripetutamente il Commutatore (67). Se necessario ripetere le azioni descritte fino a quando la consolle visualizza le informazioni corrette.

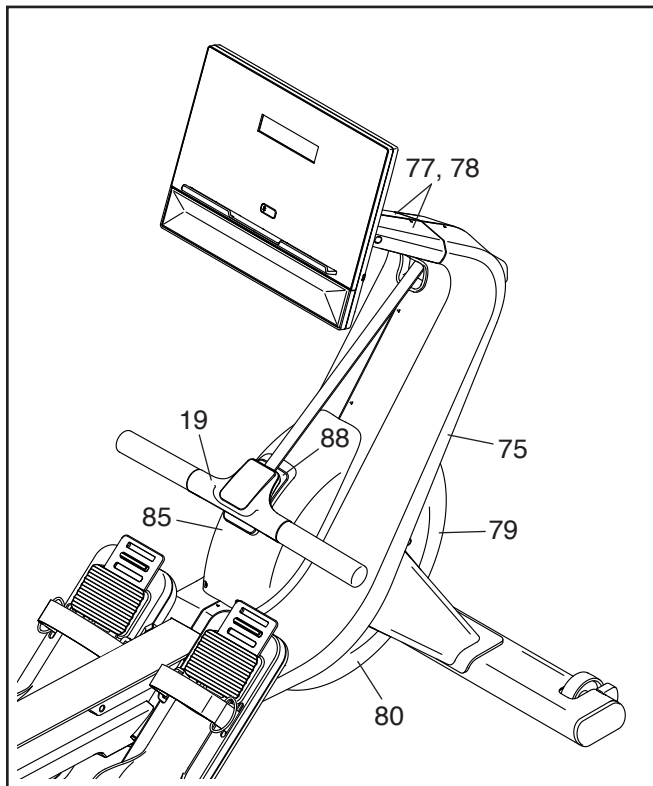
Una volta regolato correttamente il commutatore, rimontare le parti rimosse.

REGOLAZIONE DELLA CINGHIA TRASMISSIONE

Nel caso la cinghia slittasse mentre si sta vogando, anche se la resistenza è al massimo, potrebbe essere necessario regolare la cinghia trasmissione. Per regolare la cinghia trasmissione **disinserire prima di tutto l'alimentatore**.

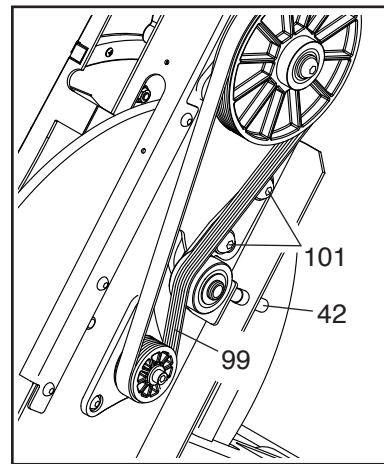
Successivamente, consultare la fase di montaggio 12 a pagina 11. Rimuovere i Pannelli Supporto Destro e Sinistro (77, 78).

Quindi, rimuovere la Barra Vogatore (19) dal Gancio Barra Vogatore (88).



Infine, rimuovere il Coperchio Superiore (85), il Coperchio Anteriore (79), il Coperchio Inferiore (80) e il Pannello Destro (75). **Per individuare le viti che fissano ciascuna parte, consultare il DISEGNO ESPLOSO B a pagina 31.** Nota: occorrerà l'aiuto di un'altra persona per inclinare il vogatore su un lato e accedere al Coperchio Inferiore.

Successivamente, individuare la Cinghia Trasmissione (99) posta sul lato destro del vogatore. Allentare le due Viti M10 x 15mm (101). Serrare poi la Vite Senza Testa M10 x 55mm (42) fino a tendere la Cinghia Trasmissione.



Infine, serrare le due Viti M10 x 15mm.

Quando la Cinghia Trasmissione (99) è tesa, rimontare le parti rimosse.

GUIDA AGLI ESERCIZI

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

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

INTENSITÀ ESERCIZIO

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

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

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

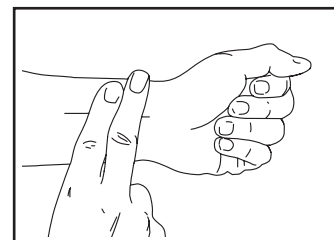
Consumo di grassi: per consumare grassi in modo efficace, è necessario eseguire un allenamento a un livello di intensità basso per parecchi minuti. Durante i primi minuti di allenamento, il corpo brucia i carboidrati semplici. Solo dopo i primi minuti di allenamento il corpo inizia a consumare i grassi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

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

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

MISURAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA

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



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

GUIDA ALL'ALLENAMENTO

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

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

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

FREQUENZA ESERCIZI

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

ESERCIZI DI STRETCHING CONSIGLIATI

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

1. Toccare i piedi con le mani

In piedi, ma con le ginocchia leggermente piegate, 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

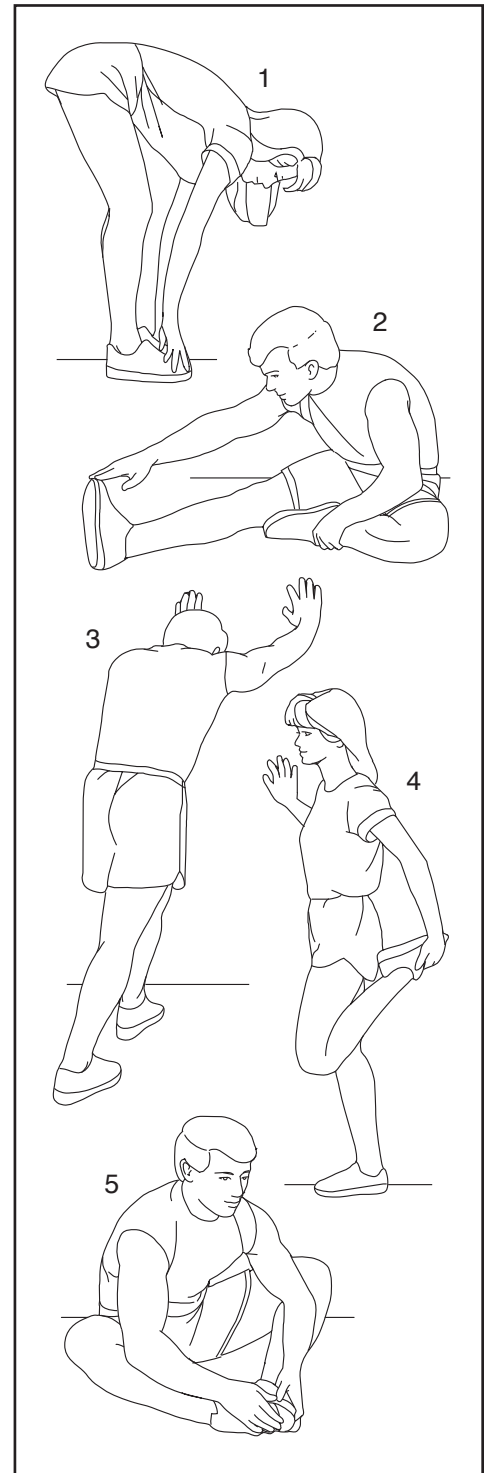
Mettere una gamba di fronte all'altra, sporgersi in avanti e posizionare le mani sulla parete. Tenere la gamba dietro dritta con il piede completamente appoggiato a terra. Piegare la gamba davanti, sporgersi in avanti e spostare i fianchi verso la parete. Mantenere questa posizione per 15 secondi poi 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° NTRW39125-INT.0 R1124B

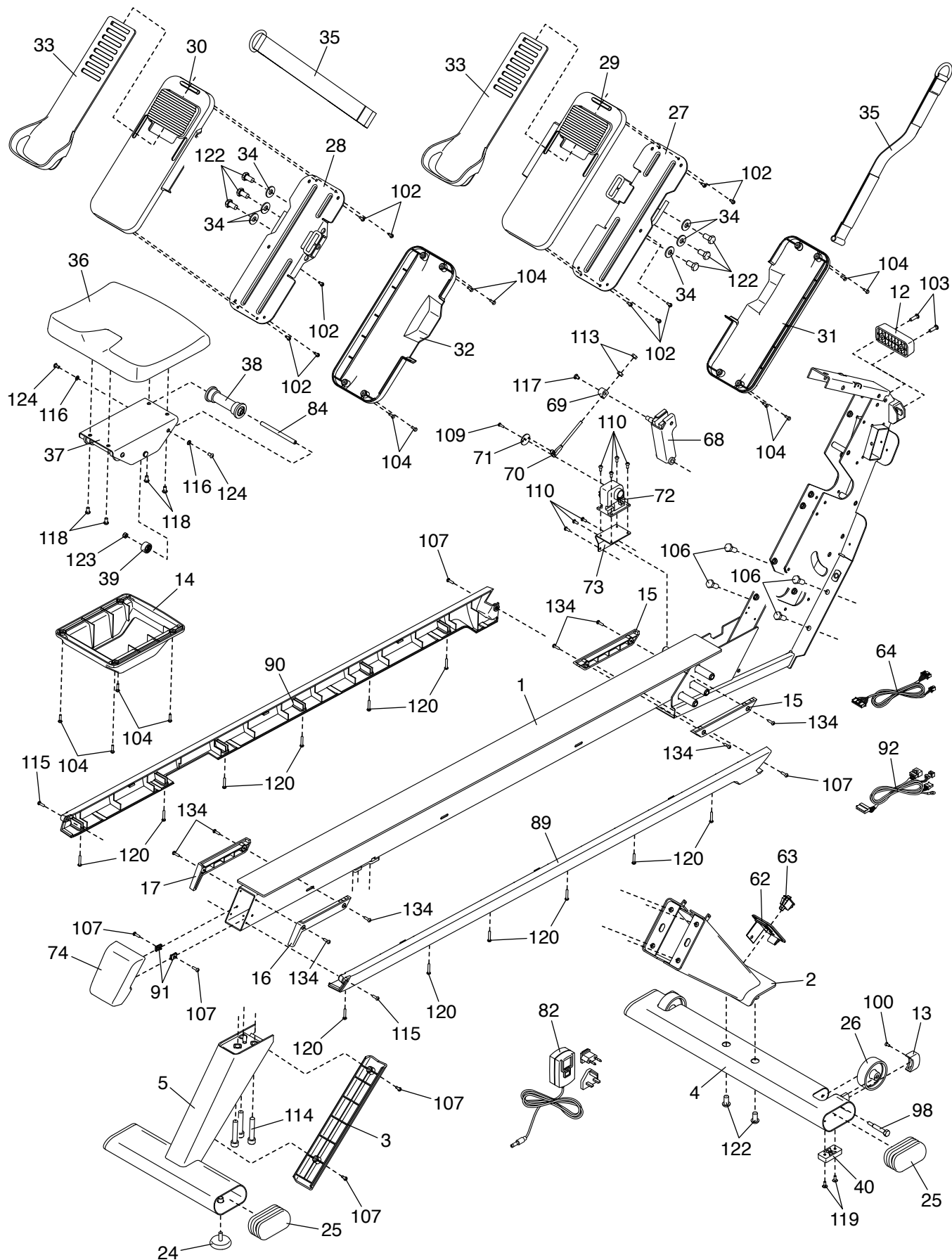
N° di Rif.	Qtà	Descrizione	N° di Rif.	Qtà	Descrizione
1	1	Telaio	51	1	Distanziatore Guida Cinghia
2	1	Gamba Anteriore	52	1	Anello di Sicurezza
3	1	Copri Gamba Posteriore	53	1	Boccola Molla
4	1	Stabilizzatore	54	1	Molla Anello di Ritenuta
5	1	Gamba Posteriore	55	1	Tenditore
6	1	Consolle	56	1	Puleggia Volano
7	1	Staffa Consolle	57	2	Blocco Sella Volano
8	1	Braccio	58	2	Boccola Volano
9	1	Supporto Staffa Anteriore	59	1	Mozzo Volano
10	1	Supporto Staffa Posteriore	60	1	Volano
11	2	Boccola Perno Interno	61	1	Copri Telaio
12	1	Piede Grande Attrezzo Richiuso	62	1	Pannello Alimentazione
13	2	Piede Piccolo Attrezzo Richiuso	63	1	Interruttore Principale
14	1	Copri Carrello	64	1	Presa/Cavo
15	2	Bloccaggio Anteriore	65	1	Staffa Commutatore
16	1	Bloccaggio Posteriore Destro	66	1	Morsetto Commutatore
17	1	Bloccaggio Posteriore Sinistro	67	1	Commutatore/Cavo
18	1	Cinghia	68	1	Staffa Magnete
19	1	Manubrio Trazioni	69	1	Blocco
20	1	Copri Barra Vogatore Superiore	70	1	Braccio
21	1	Copri Barra Vogatore Inferiore	71	1	Disco Motore
22	1	Copri Consolle Superiore	72	1	Motore Resistenza
23	1	Copri Consolle Inferiore	73	1	Staffa Motore
24	2	Piedino Stabilizzatore	74	1	Cappuccio Guida
25	4	Cappuccio Stabilizzatore	75	1	Pannello Destro
26	2	Ruota	76	1	Pannello Sinistro
27	1	Staffa Poggiapiedi Destro	77	1	Pannello Supporto Destro
28	1	Staffa Poggiapiedi Sinistro	78	1	Pannello Supporto Sinistro
29	1	Poggiapiedi Destro	79	1	Coperchio Anteriore
30	1	Poggiapiedi Sinistro	80	1	Coperchio Inferiore
31	1	Base Poggiapiedi Destro	81	2	Magnete Volano
32	1	Base Poggiapiedi Sinistro	82	1	Alimentatore
33	2	Staffa Poggiapiedi	83	1	Gommino di Protezione Cinghia
34	6	Rondella M10	84	2	Asse Rullo
35	2	Cinghia Poggiapiedi	85	1	Coperchio Superiore
36	1	Sedile	86	1	Pannello di Accesso
37	1	Carrello	87	3	Fascetta di Plastica
38	2	Rullo Carrello Grande	88	1	Gancio Barra Vogatore
39	2	Rullo Carrello Piccolo	89	1	Pannello Guida Destro
40	2	Piedino	90	1	Pannello Guida Sinistro
41	1	Gruppo Guida Cinghia Piccola	91	2	Dado Fermaglio
42	1	Vite Senza Testa M10 x 55mm	92	1	Cavo Principale
43	2	Asse Telaio	93	7	Vite M4 x 14mm
44	1	Rullo Cinghia	94	1	Tubo Barra Vogatore
45	1	Puleggia Rinvio	95	4	Dispositivo di Fissaggio Corona
46	1	Blocco Sella Destro	96	4	Vite a Brugola M6 x 15mm
47	1	Blocco Sella Sinistro	97	4	Vite M4 x 10mm
48	1	Guida Cinghia Grande	98	2	Vite a Perno M8 x 53mm
49	1	Distanziatore Puleggia Rinvio	99	1	Cinghia Trasmissione
50	1	Asse Puleggia Rinvio	100	2	Vite M4 x 8mm

N° di Rif.	Qtà	Descrizione	N° di Rif.	Qtà	Descrizione
101	2	Vite M10 x 15mm	120	12	Vite M4 x 25mm
102	10	Vite Macchina M4 x 12mm	121	1	Dado Autobloccante M8
103	2	Vite M6 x 20mm	122	8	Vite M10 x 20mm
104	14	Vite Macchina M4 x 16mm	123	2	Dado Autobloccante M6
105	11	Vite a Testa Cilindrica M6 x 12mm	124	8	Vite M5 x 10mm
106	4	Vite M10 x 25mm	125	1	Vite M8 x 32mm
107	29	Vite M4 x 16mm	126	4	Vite M6 x 16mm
108	5	Vite a Testa Piana M10 x 16mm	127	1	Chiave
109	1	Vite M3 x 8mm	128	1	Bullone M8 x 65mm
110	9	Vite M4 x 12mm	129	5	Rondella M8
111	2	Vite a Perno M6 x 12mm	130	5	Vite M8 x 16mm
112	1	Fermaglio a C da 17mm	131	2	Vite a Perno M6 x 10mm
113	2	Dado M5	132	3	Vite M6 x 30mm
114	3	Vite M10 x 55mm	133	2	Vite M6x 16mm
115	2	Vite a Testa Arrotondata M4 x 16mm	134	8	Vite a Rondella da M4 x 16mm
116	8	Rondella M5	135	1	Rondella M6
117	1	Vite M5 x 8mm	136	1	Cavo Supporto
118	16	Vite M6 x 12mm	*	—	Kit Attrezzi di Montaggio/ Regolazione
119	6	Vite a Rondella da M4 x 12mm	*	—	Manuale d'Istruzioni

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.

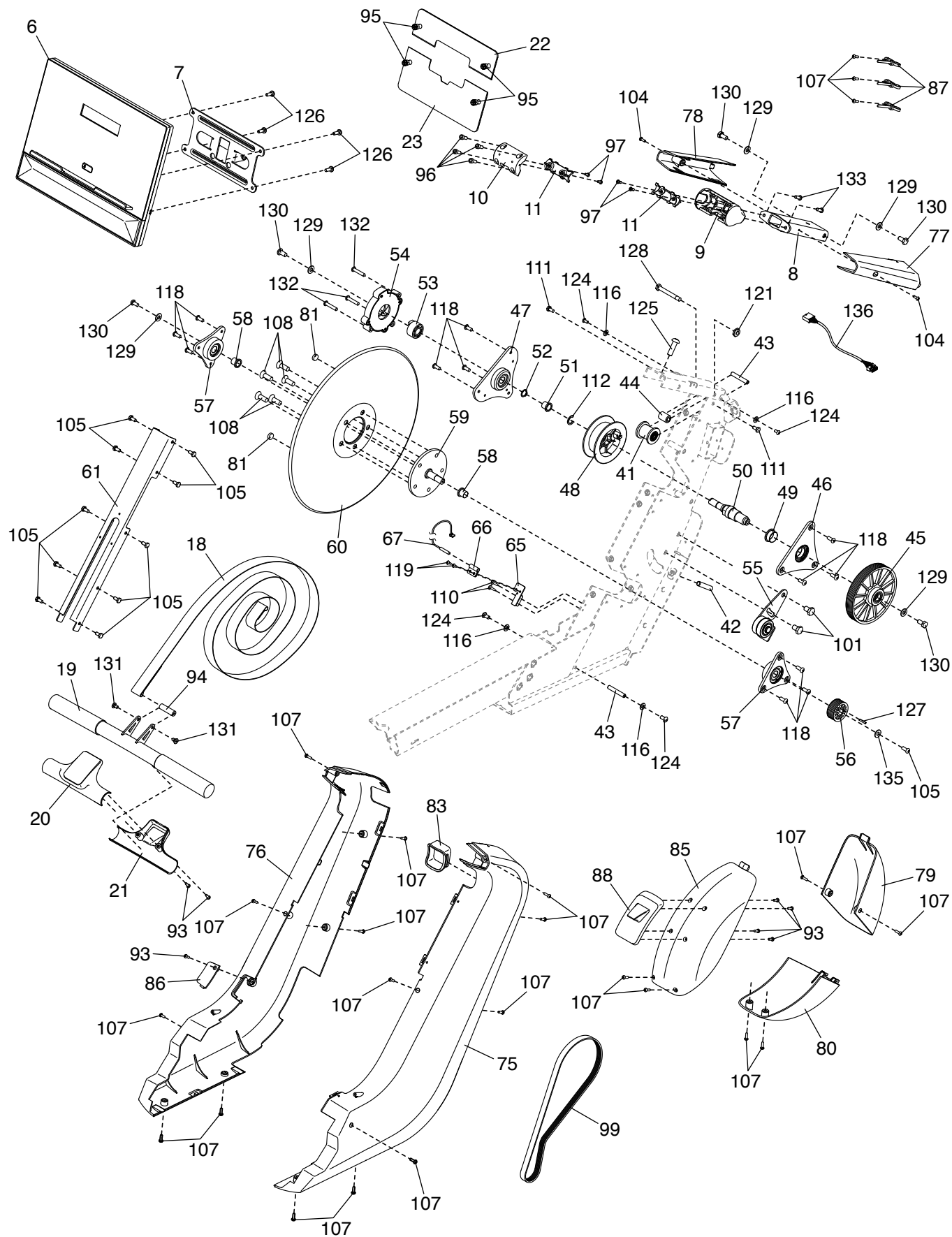
DISEGNO ESPLOSO A

Modello n° NTRW39125-INT.0 R1124B



DISEGNO ESPLOSO B

Modello n° NTRW39125-INT.0 R1124B



ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO

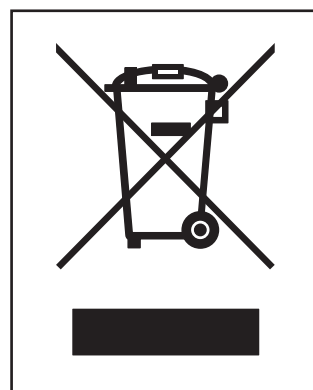
Per ordinare i pezzi di ricambio, consultare la copertina del presente manuale. Per agevolare l'assistenza, annotare le seguenti informazioni prima di contattare l'ufficio competente:

- 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

NTRW39125-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: da 2.402GHz a 2.480GHz Potenza Segnale: +4dBm

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

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

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

