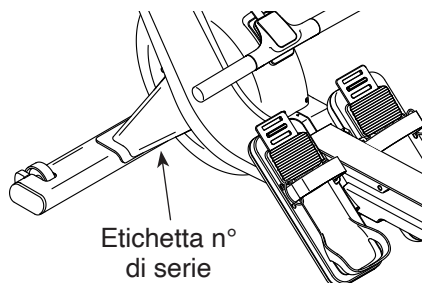


NordicTrack® RW700

Modello n° NTRW15125-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**.

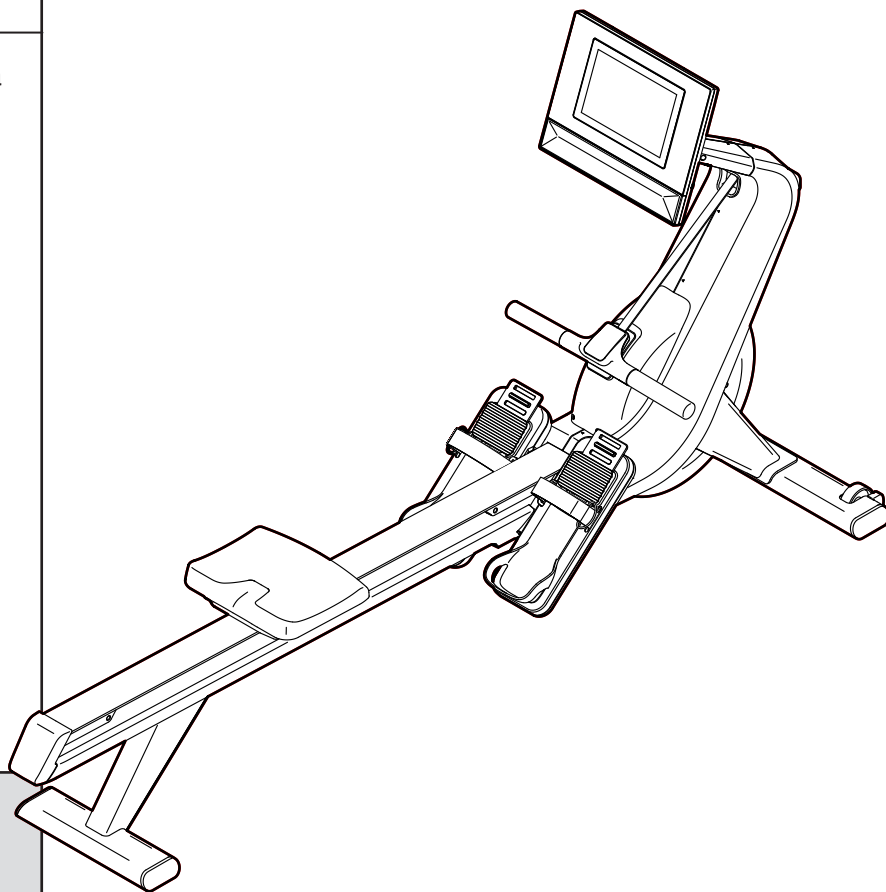
Telefono: 848 35 00 28

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.

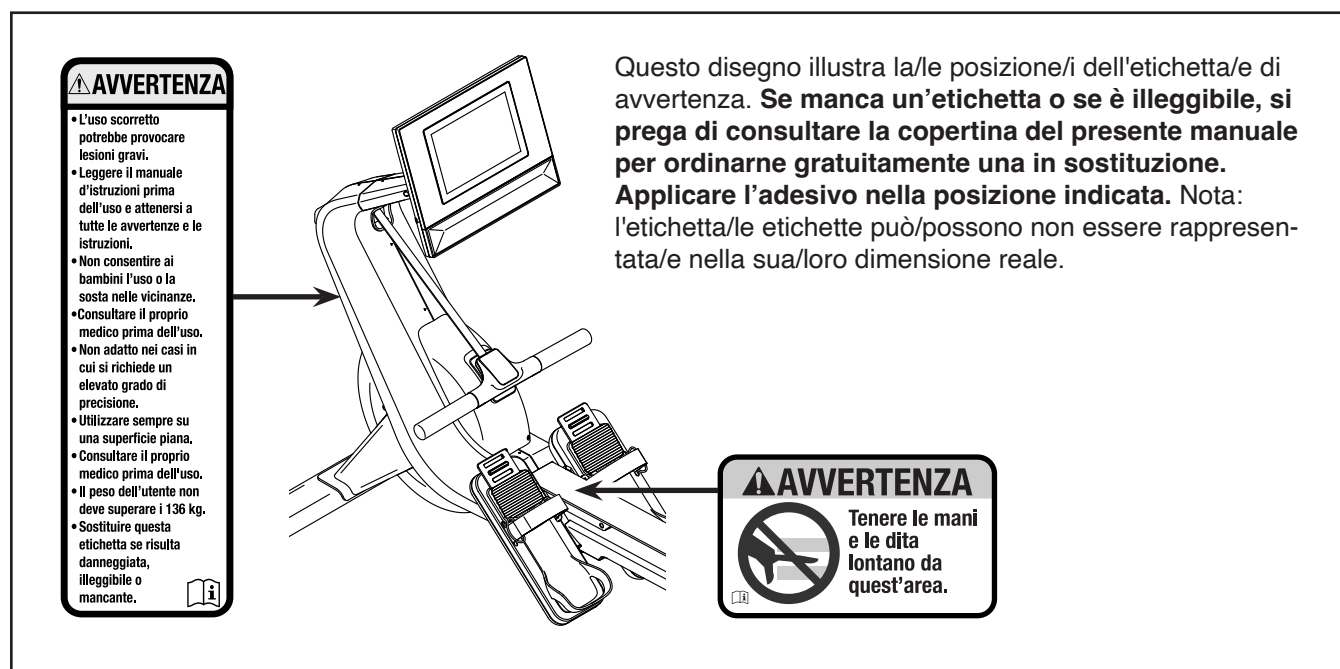
MANUALE D'ISTRUZIONI



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	24
GUIDA AGLI ESERCIZI	27
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. Il marchio denominativo e i loghi Bluetooth® sono marchi registrati di proprietà della Bluetooth SIG, Inc. e ogni uso è soggetto a licenza. Google Maps è un marchio di Google LLC. Wi-Fi è un marchio registrato di Wi-Fi Alliance. WPA e WPA2 sono marchi di Wi-Fi Alliance.

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® RW700. Vogare è un esercizio efficace per aumentare la capacità cardiovascolare e la resistenza e per tonificare il corpo. Il vogatore RW700 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.

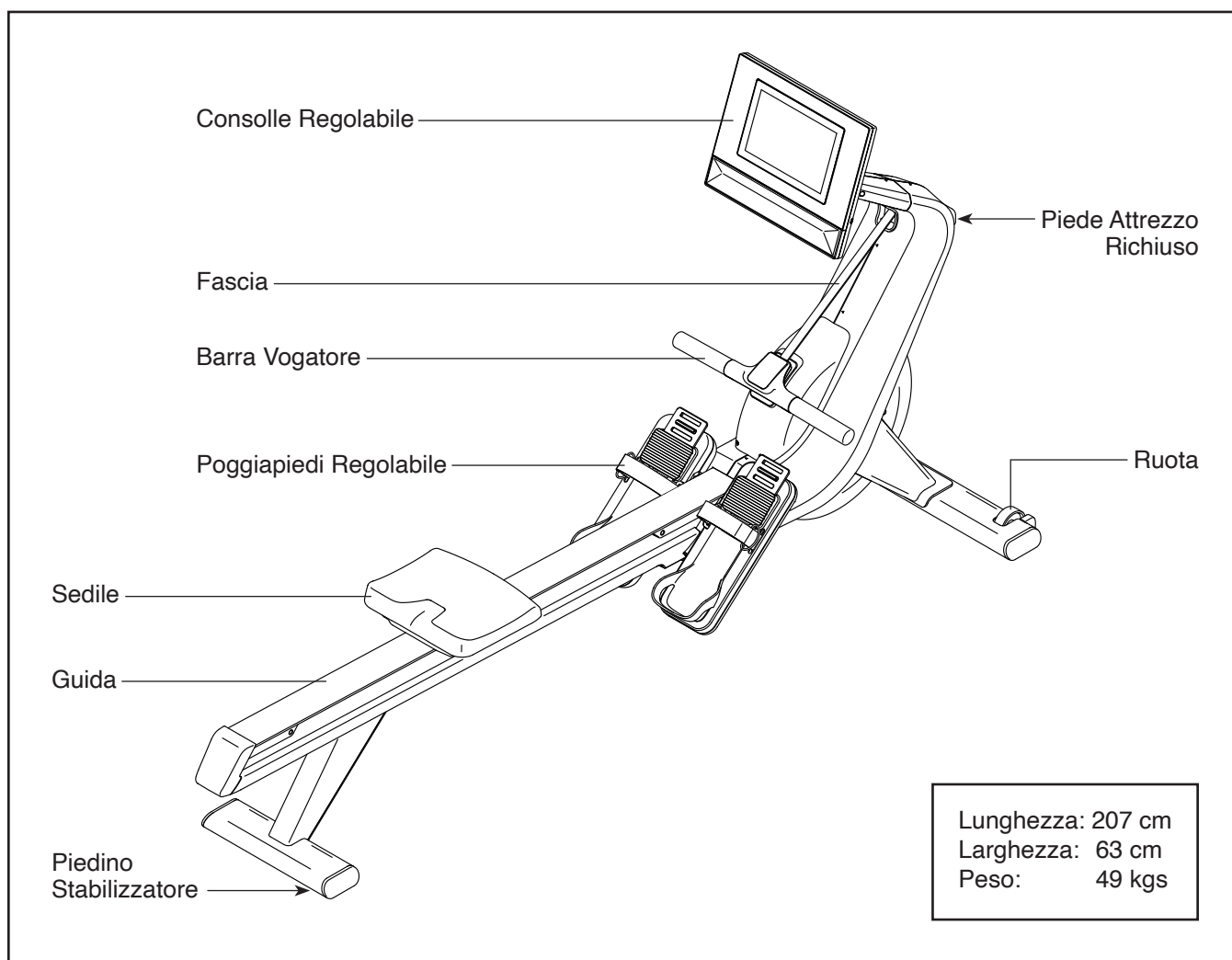
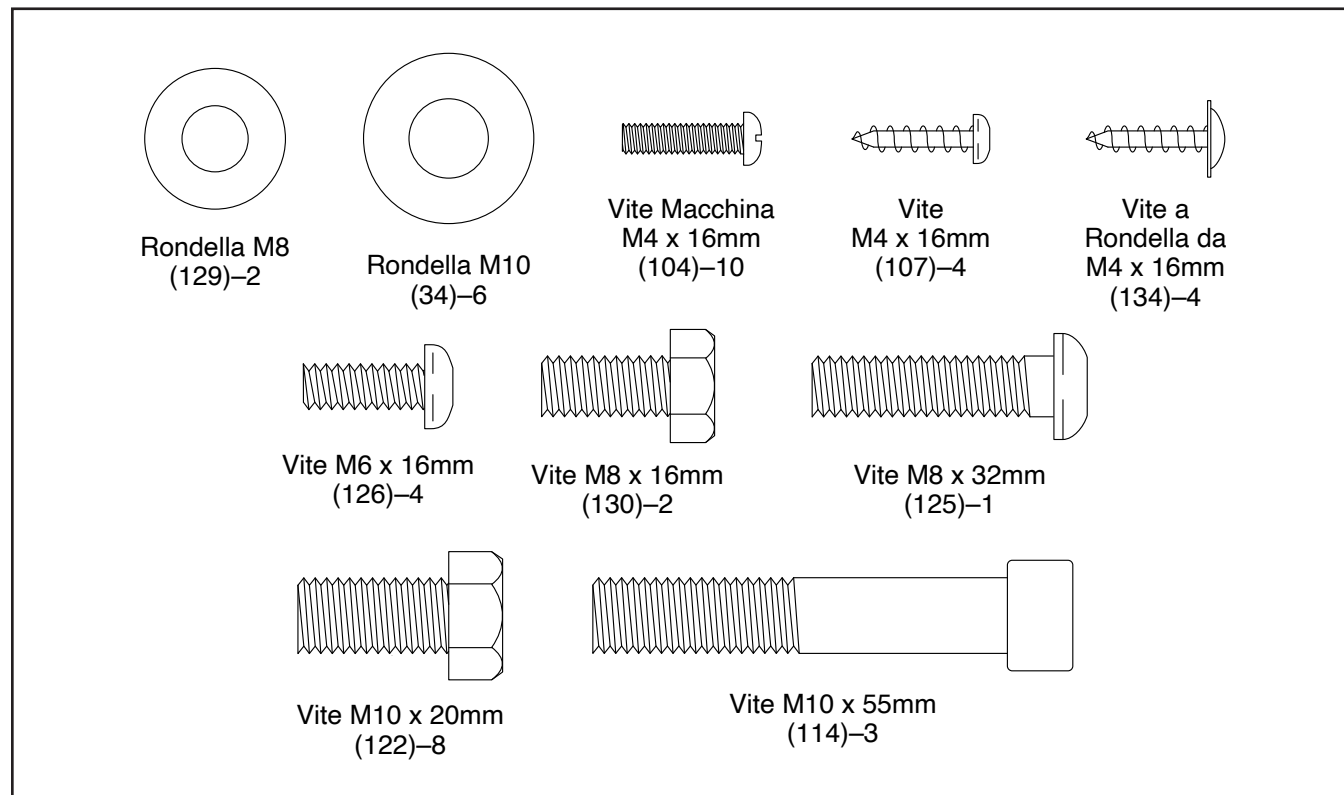


TABELLA IDENTIFICATIVA PEZZI

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

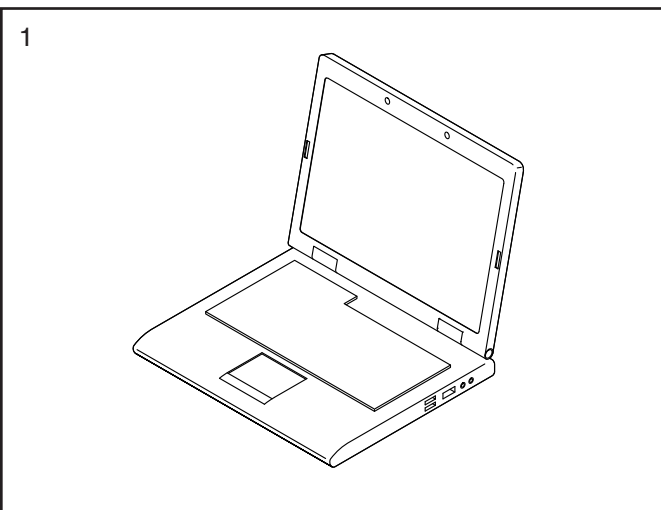
- Il montaggio richiede la presenza di due persone.
- Posizionare tutti i pezzi in uno spazio libero ed eliminare gli imballaggi. Non gettare gli imballaggi fino al completamento di tutte le fasi di montaggio.
- Per identificare i pezzi piccoli, vedere pagina 5.
- Il montaggio può essere completato con 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.

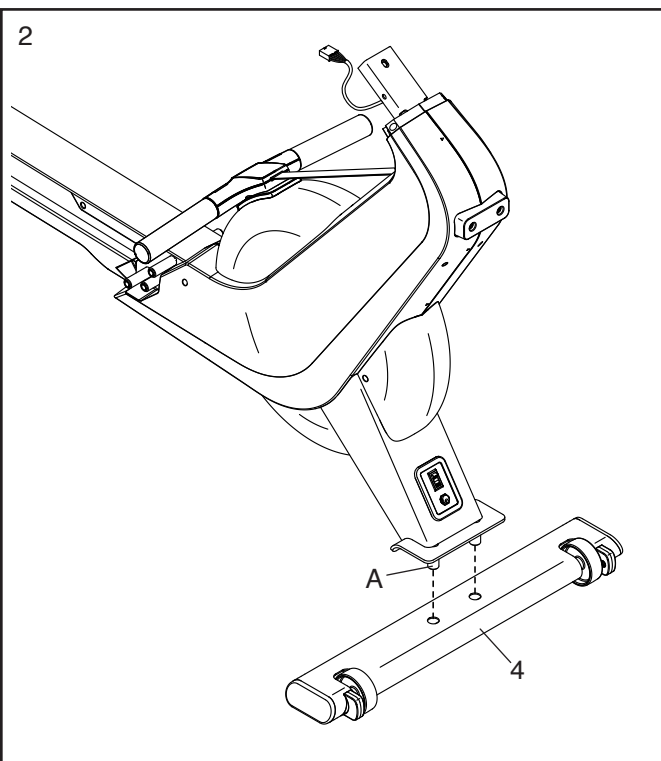
- registra il prodotto
- attiva la garanzia
- assicura il supporto cliente privilegiato in caso serva assistenza

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.



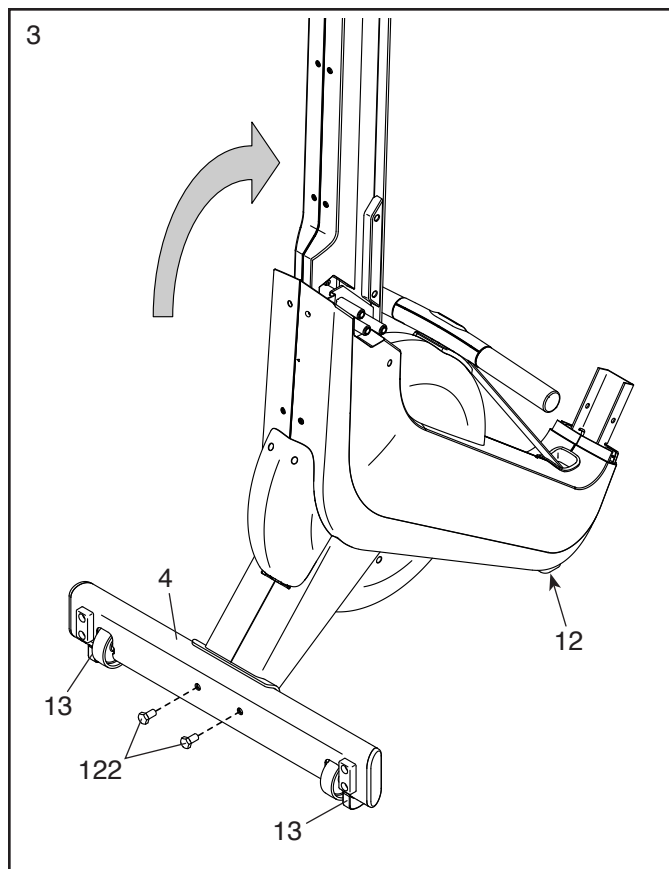
2. Orientare lo Stabilizzatore (4) nel modo indicato e posizionarlo sul pavimento di fronte al vogatore.

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).



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.**

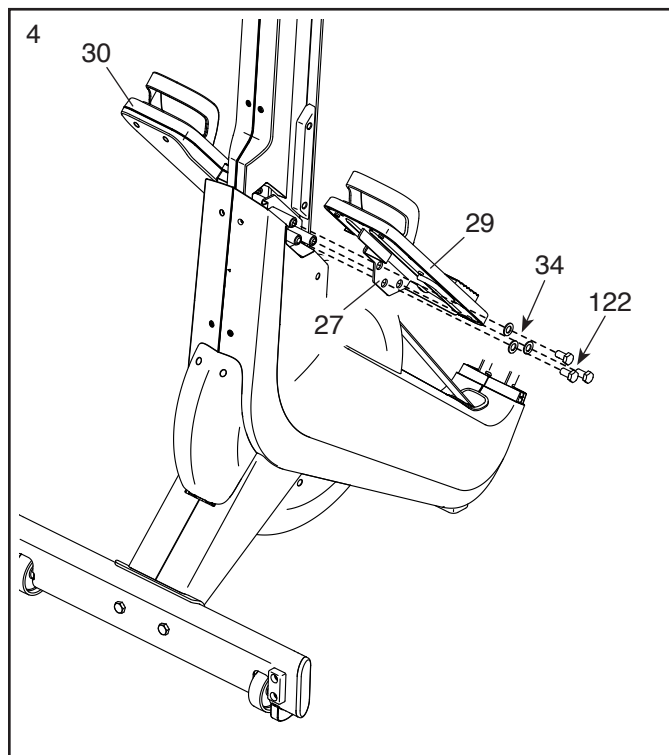
Infine, fissare lo Stabilizzatore (4) con due Viti M10 x 20mm (122); **inserire manualmente entrambe le Viti e poi serrarle.**



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.

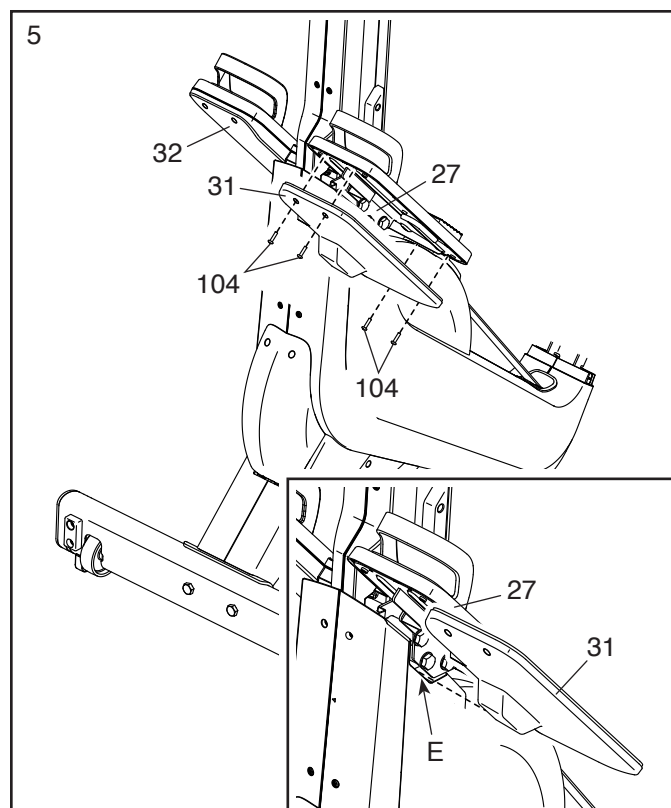


5. Individuare la Base Poggiapiedi Destro (31) e orientarla nel modo indicato.

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).

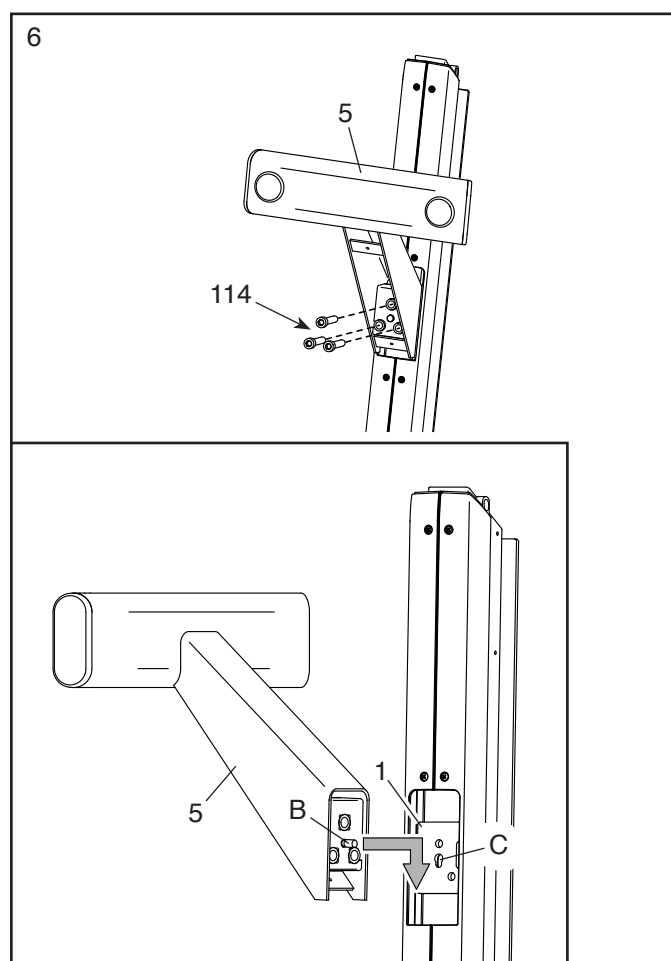
Fissare la Base Poggiapiedi Destro (31) alla Staffa Poggiapiedi Destra (27) con quattro Viti Macchina M4 x 16mm (104); **inserire manualmente tutte e quattro le Viti Macchina e poi serrarle.**

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



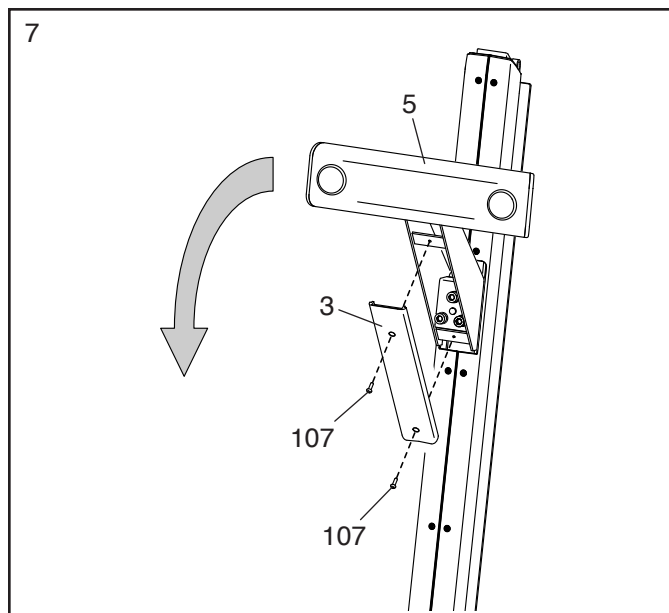
6. **Si veda il disegno nel riquadro.** Individuare il perno indicato (B) sulla Gamba Posteriore (5). Inserire il perno nel foro di bloccaggio (C) presente sul Telaio (1) del vogatore e poi inserire la Gamba Posteriore verso il basso fino a quando non si blocca. **Verificare che il perno mantenga in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

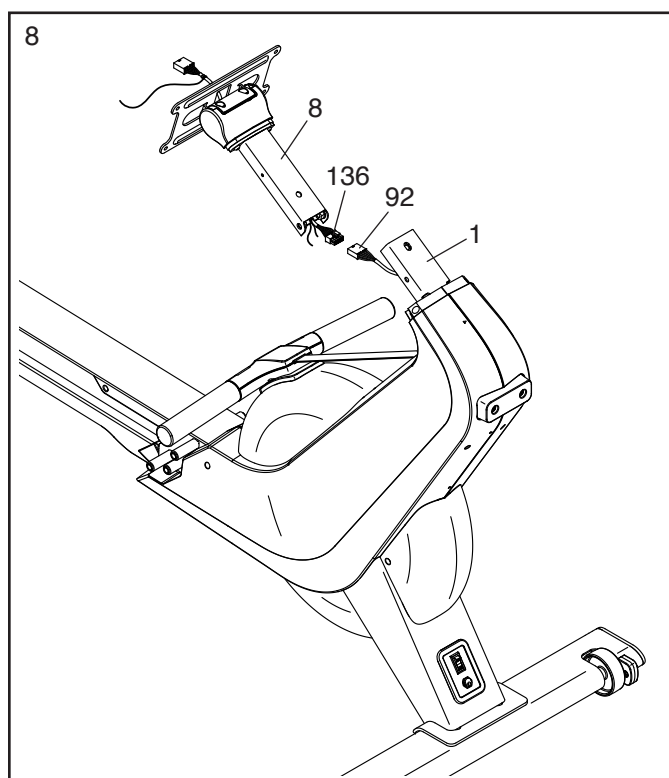
Infine abbassare il vogatore fino a quando la Gamba Posteriore (5) appoggia sul pavimento.



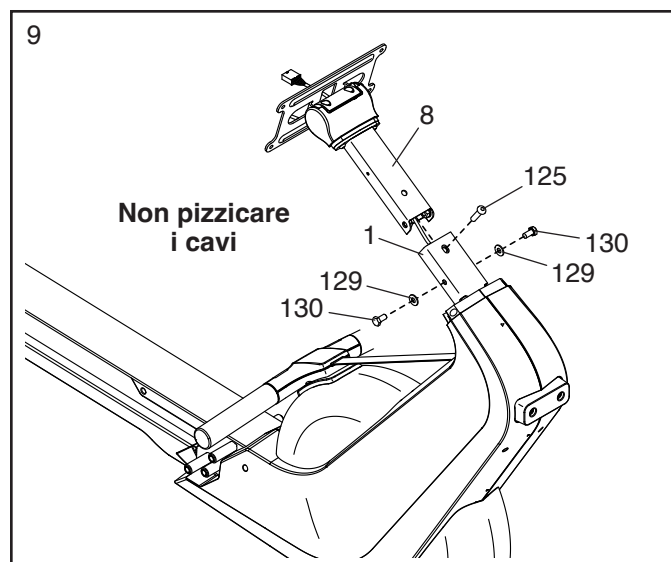
8. Ricorrere a un'altra persona per reggere il Supporto (8) vicino al Telaio (1).

Rimuovere le fascette cavo (non raffigurate) dalle estremità del Cavo Supporto (136). 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.**

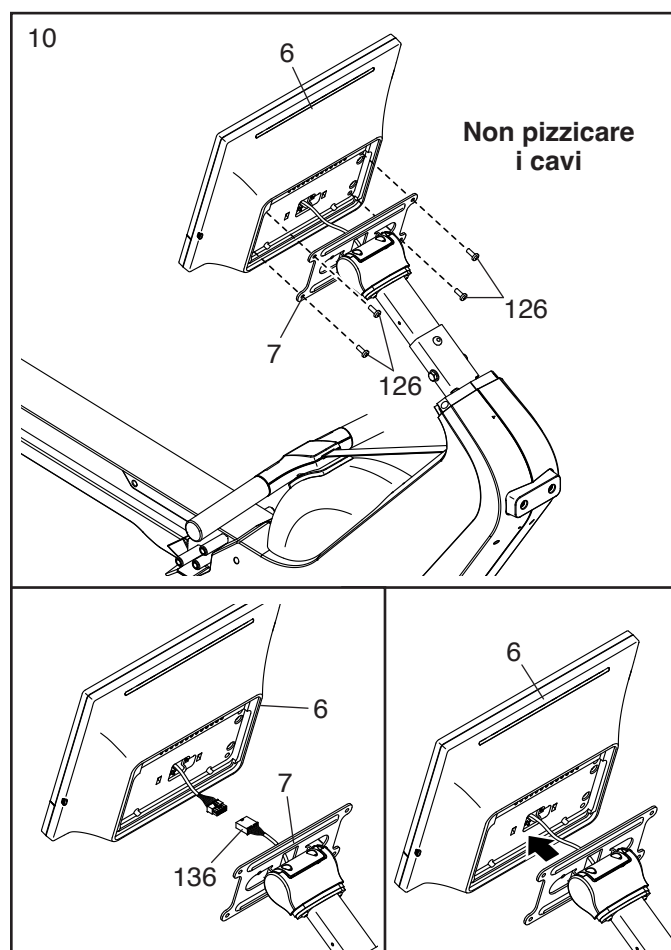


10. **Vedere il disegno nel riquadro a sinistra.** Mentre una seconda persona regge la Consolle (6) vicino alla Staffa Consolle (7), collegare il cavo sulla Consolle al Cavo Supporto (136).
- IMPORTANTE:** i connettori dei cavi dovrebbero inserirsi agevolmente l'uno nell'altro e scattare in posizione, 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).

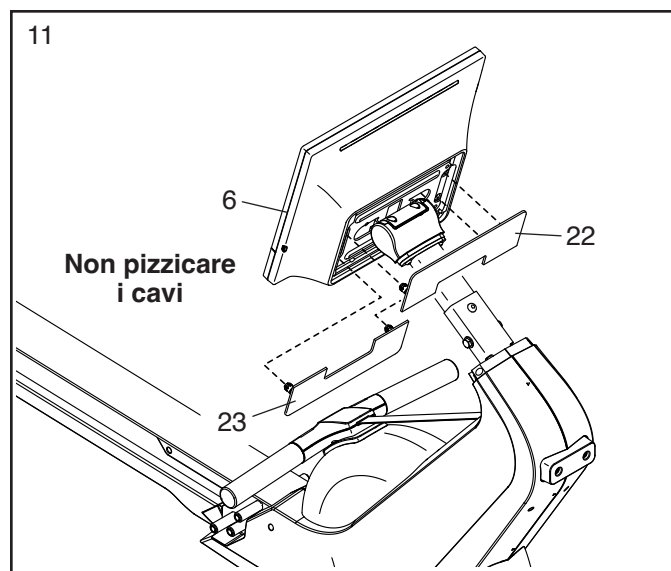
Non pizzicare i cavi. Fissare la Consolle (6) alla Staffa Consolle (7) con quattro Viti M6x 16mm (126); **inserire manualmente tutte e quattro le Viti, verificare che la Consolle (6) sia livellata e poi serrarle.**



11. Non pizzicare i cavi in questa fase.

Individuare il Copri Consolle Inferiore (23). Inserire a pressione 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.

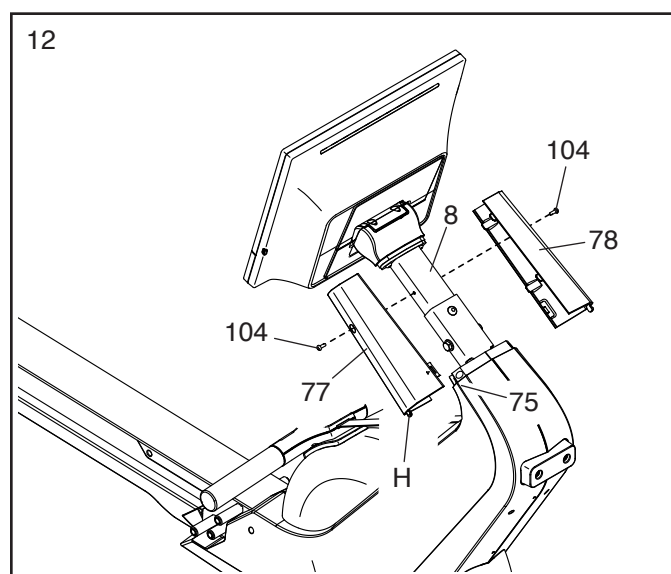
Successivamente, Individuare il Copri Consolle Superiore (22) sul retro della Consolle (6).



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

Quindi, inserire la linguetta indicata (H) 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.

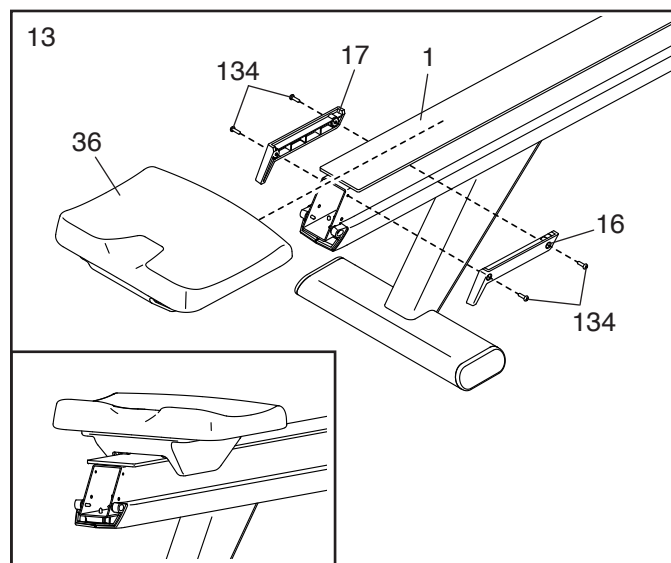
Fissare il Pannello Supporto Sinistro (78) nello stesso modo.



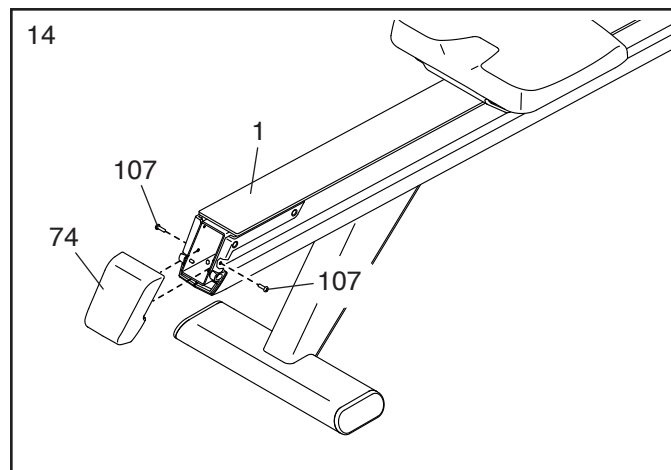
13. Orientare il Sedile (36) come indicato e inserirlo nel Telaio (1).

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.

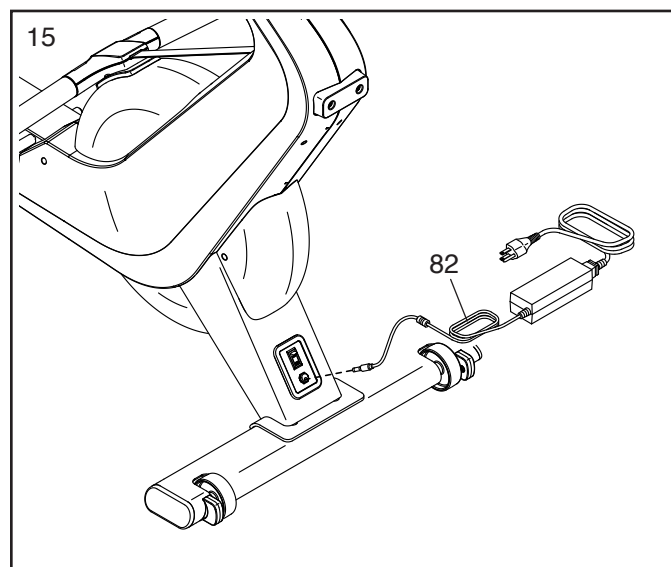


14. Inserire premendo il Cappuccio Guida (74) nell'estremità inferiore del Telaio (1). Fissare il Cappuccio Guida con due Viti con Taglio a Croce M4 x 16mm (107).



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 12.



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.

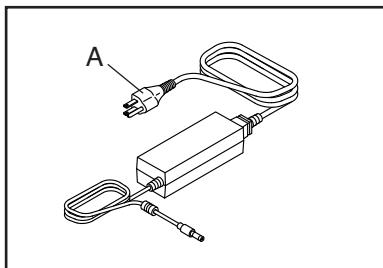
USO DEL VOGATORE

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.

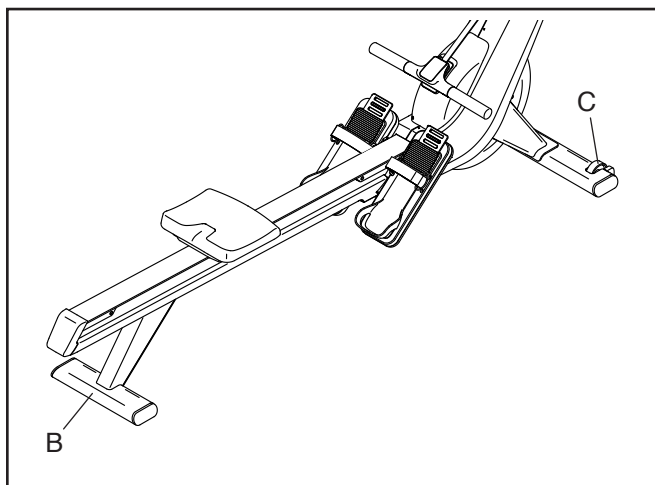
IMPORTANTE: collegare sempre l'alimentatore (A) al vogatore prima di inserirlo in una presa a muro.

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.



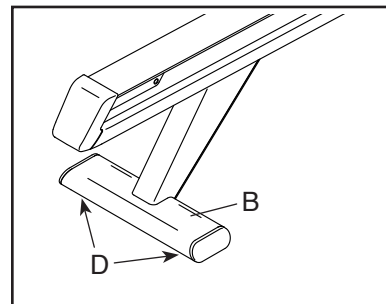
SPOSTAMENTO DEL VOGATORE

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

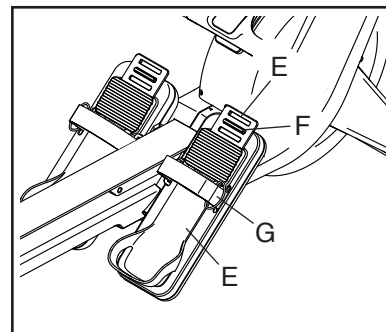
Qualora il vogatore oscilli leggermente sul pavimento durante l'uso, ruotare uno o entrambi i piedini stabilizzatori (D) sotto lo stabilizzatore posteriore (B) fino a quando l'oscillazione scompare.



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.

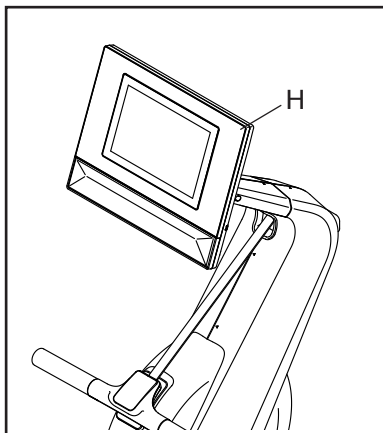


Regolare l'altro poggiapiedi nel medesimo modo. Accertare che entrambe le staffe tallone (E) si trovino nella medesima posizione.

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 25.



MODALITÀ D'USO DEL VOGATORE

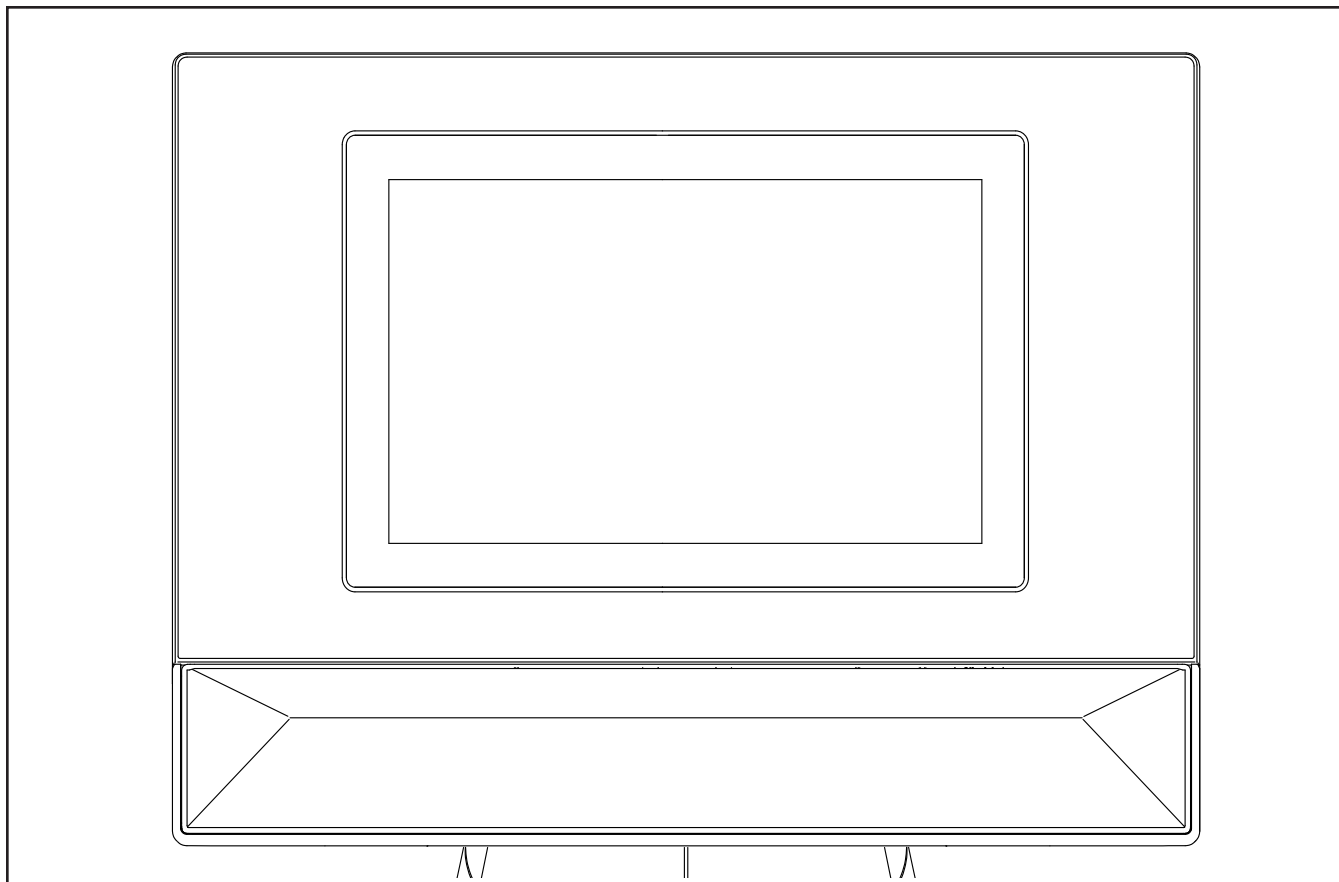
Sedersi sul sedile, posizionare i piedi sui poggipiedi e regolare le cinghie in funzione del proprio piede. Quindi, impugnare la barra vogatore con una presa prona.

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



IMPORTANTE: iFIT aggiornerà periodicamente il software della console per migliorare l'esperienza di allenamento. Dopo un aggiornamento del software, alcune impostazioni e funzioni descritte in questo manuale potrebbero non essere più valide per la console acquistata dall'utente, e quindi potrebbe presentare nuove impostazioni e funzioni. Prendetevi del tempo per esplorare le impostazioni e le funzioni della vostra console. **Per eventuali domande, visitare il sito my.iFIT.com oppure contattare l'Assistenza per i Membri.**

CARATTERISTICHE DELLA CONSOLLE

La console avanzata offre una gamma di funzioni reattive per rendere gli esercizi più efficaci e piacevoli.

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

La console è anche dotata di tecnologia wireless che le consente di collegarsi ad iFIT®. Con iFIT è possibile scegliere da una selezione in continua evoluzione di allenamenti presenti che regola automaticamente la resistenza della barra vogatore, mentre i trainer iFIT guidano l'utente in sessioni di allenamento coinvolgenti.

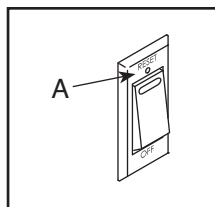
Con un abbonamento iFIT è possibile accedere a un'ampia libreria di allenamenti on-demand per la palestra o guidati da istruttori in varie destinazioni del mondo, creare i propri allenamenti, monitorare i risultati dei propri allenamenti e accedere a molte altre funzionalità. Consulta il sito iFit.com per maggiori informazioni.

Per accendere e spegnere la console, vedere pagina 16. Per imparare a utilizzare il touch screen, vedere pagina 16. Per l'impostazione della console, vedere a pagina 16.

ACCENSIONE DELLA CONSOLLE

L'alimentatore in dotazione deve essere utilizzato per il funzionamento del vogatore (vedere pagina 13).

Quando l'alimentatore è inserito, premere l'interruttore principale (A) presente sulla parte anteriore del vogatore per accendere la consolle. Nota: potrebbero volerci alcuni secondi prima che la consolle sia pronta all'uso.



Se la consolle è inattiva, è sufficiente sfiorare lo schermo per attivare la consolle.

SPEGNIMENTO DELLA CONSOLLE

Qualora la barra vogatore non venga spostata per alcuni secondi, la consolle entrerà in pausa.

Qualora la barra vogatore non venga spostata per alcuni minuti e non si sfiori lo schermo, la consolle diventerà inattiva.

Terminato l'allenamento, premere l'interruttore principale e disinserire l'alimentatore dalla presa a muro. **IMPORTANTE: la mancata osservanza di tale precauzione può determinare un'usura prematura dei componenti elettrici del vogatore.**

USO DEL TOUCH SCREEN

La consolle è dotata di touch screen a colori. Per spostare alcune immagini sullo schermo è sufficiente trascinarle o sfiorarle con un dito. Nota: lo schermo non è sensibile alla pressione. Non è necessario esercitare una pressione eccessiva.

Per inserire informazioni in una casella di testo, sfiorare la casella di testo per visualizzare la tastiera. Per utilizzare i numeri o altri caratteri, sfiorare il pulsante ?123. Per visualizzare altri caratteri sfiorare ~{<. Per tornare alla tastiera lettere, sfiorare ABC. Per utilizzare i caratteri maiuscoli, sfiorare il pulsante maiuscolo (simbolo con freccia all'insù). Per cancellare del testo, sfiorare il pulsante cancella (freccia rivolta a sinistra con X).

IMPOSTAZIONE DELLA CONSOLLE

Prima di utilizzare il vogatore per la prima volta, impostare la consolle.

1. Scegliere il proprio fuso orario.

2. Collegamento alla rete wireless.

Per utilizzare gli allenamenti iFIT e le varie altre funzioni della consolle è necessario che quest'ultima sia collegata a una rete wireless. Se necessario, per le istruzioni dettagliate si veda pagina 22.

3. Creazione o accesso all'account personale iFIT.

Attendersi ai messaggi visualizzati sullo schermo per creare un account iFIT o per accedere al proprio account personale iFIT. Verranno visualizzate le opzioni di registrazione disponibili.

4. Controllo degli aggiornamenti software.

Sfiorare il pulsante impostazioni consolle (icona ingranaggio) sullo schermo. **Quindi, sfiorare Equipment (attrezzatura) e poi sfiorare Software update (aggiornamento software).** Gli aggiornamenti software inizieranno automaticamente. **IMPORTANTE: per evitare di danneggiare il vogatore, attendere il completo aggiornamento del software prima di premere l'interruttore principale o disinserire il cavo di alimentazione.** Per le istruzioni dettagliate si veda pagina 21.

La consolle è pronta per l'uso. Nelle pagine a seguire verranno descritti gli allenamenti e le altre funzioni disponibili sulla consolle.

Per utilizzare la modalità manuale, vedere pagina 17. **Per utilizzare un allenamento presente,** vedere pagina 18. **Per creare un allenamento con possibilità di tracciare la propria mappa,** vedere pagina 19. **Per utilizzare un allenamento iFIT,** vedere pagina 19.

Per modificare le impostazioni della consolle, vedere pagina 21. **Per collegarsi a una rete wireless,** vedere pagina 22.

Nota: qualora sullo schermo fosse presente una pellicola di plastica trasparente, rimuoverla.

USO DELLA MODALITÀ MANUALE

1. Selezione della schermata principale.

Accendendo la consolle, la schermata principale compare al completamento della procedura di avvio della consolle. Se è già stato selezionato un allenamento, sfiorare lo schermo e attenersi ai messaggi visualizzati per interrompere l'allenamento e tornare alla schermata principale.

2. Preparazione all'allenamento.

Per utilizzare le cuffie Bluetooth o un cardiofrequenzimetro compatibile, vedere pagina 23.

3. Avvio dell'allenamento.

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

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

Per modificare la resistenza della barra vogatore, sfiorare i pulsanti numerati resistenza sullo schermo o sfiorare i pulsanti + e - vicino all'angolo in basso a sinistra dello schermo. Nota: dopo aver sfiorato un pulsante, ci vorranno alcuni istanti prima che la barra vogatore raggiunga il livello di resistenza selezionato.

Nota: per attivare e disattivare i pulsanti numerati resistenza sullo schermo, toccare l'icona delle impostazioni di allenamento nell'angolo in basso a destra dello schermo, quindi sfiorare *Controls* (comandi).

5. Seguire la progressione.

La consolle dispone di varie modalità di visualizzazione. Sfiorare l'icona delle impostazioni di allenamento nell'angolo in basso a destra dello schermo per attivare e disattivare le opzioni, quali *statistiche* e *grafici*.

Per regolare il volume, sfiorare l'icona delle impostazioni di allenamento nell'angolo in basso a destra dello schermo, quindi sfiorare *Audio*.

6. Sospensione o interruzione dell'allenamento.

Per mettere in pausa l'allenamento, sfiorare il simbolo pausa vicino alla parola *Workout* (allenamento) presente in fondo allo schermo. Per continuare l'allenamento, sfiorare *Resume* (riprendi) sullo schermo.

Per terminare l'allenamento, sfiorare il simbolo pausa vicino alla parola *Workout* (allenamento) presente sullo schermo e poi sfiorare *End* (fine). Comparirà un riepilogo dell'allenamento. Sfiorare il pulsante freccia indietro nell'angolo in alto a sinistra dello schermo per ritornare al menu principale.

7. Una volta terminato l'allenamento, spegnere la consolle (vedere pagina 13).

USO DI UN ALLENAMENTO PRESENTE

Per utilizzare un allenamento presente è necessario che la consolle sia collegata a una rete wireless (vedere pagina 22).

1. Selezione della schermata principale.

Accendendo la consolle, la schermata principale compare al completamento della procedura di avvio della consolle. Se è già stato selezionato un allenamento, sfiorare lo schermo e attenersi ai messaggi visualizzati per interrompere l'allenamento e tornare alla schermata principale.

2. Selezione di un allenamento.

Per selezionare un allenamento, trascinare o sfiorare lo schermo per scorrere verticalmente oppure orizzontalmente per vedere tutti gli allenamenti disponibili. È inoltre possibile sfiorare l'icona *Search* (cerca) nell'angolo sinistro dello schermo e cercare gli allenamenti per categorie come durata, luogo, trainer ecc. Sfiare infine l'immagine dell'allenamento desiderato sullo schermo.

Gli allenamenti presenti nella consolle cambieranno periodicamente. Per salvare uno degli allenamenti presenti per un uso futuro, aggiungerlo ai preferiti sfiorando il pulsante dei preferiti (simbolo del cuore). Nota: è necessario avere effettuato l'accesso al proprio account iFIT per salvare un allenamento presente (vedere fase 2 sul lato destro di pagina 19).

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

Per tracciare la propria mappa per un allenamento, consultare la sezione CREAZIONE DI UN ALLENAMENTO CON POSSIBILITÀ DI TRACCIARE LA PROPRIA MAPPA a pagina 19.

3. Preparazione all'allenamento.

Per utilizzare le cuffie Bluetooth o un cardiofrequenzimetro compatibile, vedere pagina 23.

4. Avvio dell'allenamento.

Sfiare *Start workout* (inizia allenamento) e iniziare a vogare. Inizierà un periodo di riscaldamento. Vogare fino al termine del periodo di riscaldamento o sfiorare *Skip warmup* (salta riscaldamento).

Durante alcuni allenamenti, un trainer iFIT illustrerà all'utente un video coinvolgente dell'allenamento. Sfiare l'icona impostazioni allenamento nell'angolo in basso a destra dello schermo e sfiorare *Audio* per selezionare le opzioni musica, voce del trainer e volume app per l'allenamento.

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

Durante l'allenamento, la resistenza della barra vogatore si modificherà automaticamente in base alle impostazioni dell'allenamento. **Qualora la resistenza risulti eccessiva o insufficiente**, è possibile escludere l'impostazione manualmente (vedere fase 4 a pagina 17). Per ritornare alla resistenza programmata per l'allenamento, sfiorare *Follow Trainer* (seguì allenatore).

Se è abilitata la funzione SmartAdjust (regolazione intelligente), la consolle regolerà automaticamente l'intensità dell'allenamento sulla base dei controlli manuali della resistenza dell'utente. **Per attivare la funzione SmartAdjust (regolazione intelligente)**, sfiorare l'icona delle impostazioni di allenamento nell'angolo in basso a destra dello schermo, quindi sfiorare *Features* (funzioni).

IMPORTANTE: l'obiettivo calorie mostrato nella descrizione dell'allenamento rappresenta solo una stima. La quantità effettiva di calorie consumate dipenderà da vari fattori. Qualora la resistenza della barra vogatore venga modificata manualmente durante l'allenamento, la quantità di calorie consumate varierà.

Per seguire la progressione, vedere la fase 5 a pagina 17.

Per sospendere o terminare l'allenamento, vedere la fase 6 a pagina 17.

5. Una volta terminato l'allenamento, spegnere la consolle (vedere pagina 16).

CREAZIONE DI UN ALLENAMENTO CON POSSIBILITÀ DI TRACCIARE LA PROPRIA MAPPA

Per utilizzare un allenamento con possibilità di tracciare la propria mappa è necessario avere eseguito l'accesso all'account personale iFIT (vedere fase 2 a destra) e la consolle deve essere collegata a una rete wireless (vedere pagina 22).

1. Selezione della schermata principale.

Accendendo la consolle, la schermata principale compare al completamento della procedura di avvio della consolle. Se è già stato selezionato un allenamento, sfiorare lo schermo e attenersi ai messaggi visualizzati per interrompere l'allenamento e tornare alla schermata principale.

2. Traccia un allenamento sulla mappa.

Innanzitutto, sfiorare l'icona *Create* (crea) posta a sinistra sullo schermo.

Successivamente, accedere alla sezione della mappa dove si vuole tracciare l'allenamento digitando nella casella di ricerca o trascinando le dita sullo schermo. Sfiare lo schermo per aggiungere il punto di partenza dell'allenamento. Quindi, sfiorare lo schermo per aggiungere il punto di arrivo dell'allenamento.

Se si vuole iniziare e terminare l'allenamento nello stesso punto, sfiorare *Close Loop* (chiudi circuito) o *Out & Back* (andata e ritorno) nelle opzioni mappa. È anche possibile decidere di agganciare alla strada il proprio allenamento. Se si commette un errore, sfiorare *Undo* (annulla) nelle opzioni mappa.

Sullo schermo saranno visualizzate le statistiche dell'allenamento relative al dislivello e alla distanza.

3. Salvataggio dell'allenamento.

Sfiare le opzioni sullo schermo per salvare l'allenamento. Se lo si desidera, inserire il titolo e la descrizione dell'allenamento.

4. Preparazione all'allenamento.

Per utilizzare le cuffie Bluetooth o un cardiofrequenzimetro compatibile, vedere pagina 23.

5. Avvio dell'allenamento.

Sfiare *Start workout* (inizia allenamento) e iniziare a vogare. Inizierà un periodo di riscaldamento. Vogare fino al termine del periodo di riscaldamento o sfiorare *Skip warmup* (salta riscaldamento).

L'allenamento funzionerà come un allenamento presente (vedere la fase 4 a pagina 18).

6. Una volta terminato l'allenamento, spegnere la consolle (vedere pagina 16).

USO DI UN ALLENAMENTO iFIT

Per utilizzare un allenamento iFIT è necessario avere eseguito l'accesso all'account personale iFIT e la consolle deve essere collegata a una rete wireless.

Per ulteriori informazioni su iFIT, visitare il sito [iFIT.com](https://www.ifit.com).

1. Selezione della schermata principale.

Accendendo la consolle, la schermata principale compare al completamento della procedura di avvio della consolle. Se è già stato selezionato un allenamento, sfiorare lo schermo e attenersi ai messaggi visualizzati per interrompere l'allenamento e tornare alla schermata principale.

2. Accesso all'account personale iFIT.

Se questa operazione non è stata eseguita, sfiorare il pulsante impostazioni consolle (icona ingranaggio) sullo schermo e quindi *Membership* (registrati) per accedere al proprio account iFIT. Seguire le indicazioni sullo schermo per inserire il nome utente e la password.

Nota: per passare da un utente all'altro all'interno dell'account iFIT, selezionare la schermata principale e poi sfiorare l'icona circolare nell'angolo in basso a sinistra dello schermo. Qualora all'account sia associato più di un utente, verrà visualizzato un elenco di utenti. Sfiare il nome dell'utente desiderato.

3. Selezione di un allenamento iFIT dalla schermata principale o dalla libreria allenamenti.

Per selezionare un allenamento iFIT, trascinare o sfiorare lo schermo per scorrere verticalmente oppure orizzontalmente per vedere tutti gli allenamenti disponibili. È inoltre possibile sfiorare l'icona *Search* (cerca) nell'angolo sinistro dello schermo e cercare gli allenamenti per categorie come durata, luogo, trainer ecc. Sfiare infine l'immagine dell'allenamento desiderato sullo schermo.

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

È anche possibile selezionare opzioni quali aggiungere l'allenamento alla lista personale (vedere la fase 4) o contrassegnare l'allenamento come preferito (vedere la fase 5).

4. Aggiunta di un allenamento iFIT al calendario, se lo si desidera.

Per programmare un allenamento iFit per una data futura, è sufficiente visualizzare la panoramica o il riepilogo dell'allenamento iFIT desiderato, sfiorare l'icona calendario, e quindi selezionare la data desiderata sul calendario. Quando arriverà la data selezionata, l'allenamento iFIT programmato dall'utente comparirà sulla schermata principale.

5. Creazione di un elenco di allenamenti iFIT preferiti, se lo si desidera.

Per contrassegnare un allenamento iFIT come preferito, è sufficiente visualizzare la panoramica o il riepilogo dell'allenamento iFIT desiderato e sfiorare il pulsante dei preferiti (simbolo del cuore).

Per visualizzare un elenco di allenamenti iFit contrassegnati come preferiti, sfiorare l'icona cuore posta nella parte superiore della schermata principale.

6. Preparazione all'allenamento.

Per utilizzare le cuffie Bluetooth o un cardiofrequenzimetro opzionale, vedere pagina 23.

7. Avvio dell'allenamento.

Sfiare *Start workout* (inizia allenamento) e iniziare a vogare. Inizierà un periodo di riscaldamento. Vogare fino al termine del periodo di riscaldamento o sfiorare *Skip warmup* (salta riscaldamento).

L'allenamento funzionerà come un allenamento presente.

8. Una volta terminato l'allenamento, spegnere la console (vedere pagina 16).

MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLE

1. Selezione del menu impostazioni console.

Accendendo la console, la schermata principale compare al completamento della procedura di avvio della console. Se è già stato selezionato un allenamento, sfiorare lo schermo e attenersi ai messaggi visualizzati per interrompere l'allenamento e tornare alla schermata principale.

Successivamente, sfiorare il pulsante impostazioni console (icona ingranaggio) sullo schermo.

2. Navigazione del menu impostazioni console.

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

Your account (account personale)

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

Preferences (preferenze)

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

Equipment (attrezzatura)

- About (informazioni)
- Update (aggiornamento)
- Software

Membership (iscrizione)

- Manage membership (gestisci iscrizione)
- Payment info (informazioni di pagamento)
- Plan profiles (profili piano)

Support (Supporto)

- Help (aiuto)
- * How To (guida)
- Legal (informazioni legali)

3. Personalizzazione delle impostazioni.

La console può visualizzare velocità e distanza in unità di misura (standard) o metrica. Per modificare l'unità di misura o per cambiare altre impostazioni, sfiorare *Preferences* (preferenze) o *Equipment* (attrezzatura) e poi le impostazioni desiderate.

4. Aggiornamento del software della console.

Per un funzionamento ottimale, controllare regolarmente gli aggiornamenti del software. Sfiare *Equipment* (attrezzatura) e poi sfiorare *Software update* (aggiornamento software). Gli aggiornamenti software inizieranno automaticamente. **IMPORTANTE: per evitare di danneggiare il vogatore, attendere il completo aggiornamento del software prima di premere l'interruttore principale o disinserire l'alimentatore.**

Una volta completato l'aggiornamento, la console si spegnerà e riaccenderà. Se non si riaccende, disinserire l'alimentatore, attendere alcuni secondi e poi reinserirlo. Nota: gli aggiornamenti del software sono sempre pensati per migliorare i propri allenamenti. Dopo un aggiornamento del software, alcune impostazioni e funzioni descritte in questo manuale potrebbero non essere più valide per la console acquistata dall'utente, e quindi potrebbe presentare nuove impostazioni e funzioni.

5. Uscita dal menu impostazioni console.

Per uscire dal menu impostazioni console, sfiorare la X nell'angolo in alto a sinistra dello schermo.

COLLEGAMENTO A UNA RETE WIRELESS

1. Selezione del menu impostazioni console.

Mentre è selezionata la schermata principale, sfiorare impostazioni console (icona ingranaggio) sullo schermo e poi sfiorare *Preferences* (preferenze).

2. Impostazione e gestione di una connessione rete wireless.

Sfiorare *Wi-Fi* per selezionare il menu di rete wireless. Se non è attivato il *Wi-Fi*, sfiorare il tasto di attivazione del *Wi-Fi*. Quando il Wi-Fi è attivato, lo schermo visualizzerà un elenco di reti disponibili. Nota: potrebbero trascorrere alcuni secondi prima che compaia l'elenco delle reti wireless.

Nota: è necessario disporre della propria rete wireless e di un router 802.11b/g/n con trasmissione SSID abilitata (non sono supportate le reti nascoste). La console supporta crittografie protette e non (WEP, WPA™ e WPA2™). Si consiglia una connessione a banda larga; le prestazioni dipendono dalla velocità di connessione.

Quando compare un elenco di reti, selezionare la rete desiderata sfiorando lo schermo. Nota: è necessario conoscere il nome della propria rete (SSID). Se la rete personale è dotata di password, è necessario conoscerla. Attenersi ai messaggi visualizzati sullo schermo per inserire la password e collegarsi alla rete wireless selezionata. Le password sono case-sensitive.

Quando la console è collegata alla rete wireless, sullo schermo compare un messaggio di conferma.

Se si verificano dei problemi nella connessione a una rete protetta, verificare la correttezza della password. **Per ulteriori informazioni sulle istruzioni sopra riportate e ricevere assistenza, visitare il sito my.iFIT.com.**

3. Uscita dal menu impostazioni console.

Per uscire dal menu impostazioni console, sfiorare la X nell'angolo in alto a sinistra dello schermo.

USO DELLA PORTA DI RICARICA USB

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

Per utilizzare questa porta, inserire un cavo di ricarica USB-C (non incluso) nella presa presente sul proprio dispositivo e nella porta di ricarica di destra della console; **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 console.

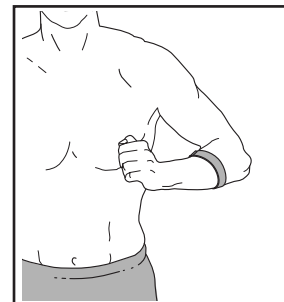
COLLEGAMENTO DELLE CUFFIE

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

Quando l'accoppiamento delle cuffie personali con la consolle si è concluso correttamente, l'audio della consolle è riprodotto nelle cuffie.

USO DI UN CARDIOFREQUENZIMETRO OPZIONALE

Qualunque sia l'obiettivo, 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.**

Quando il cardiofrequenzimetro compatibile è acceso e messo in modalità accoppiamento, la consolle lo collegherà automaticamente. Una volta rilevate le pulsazioni, verrà visualizzata sullo schermo la frequenza cardiaca.

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.

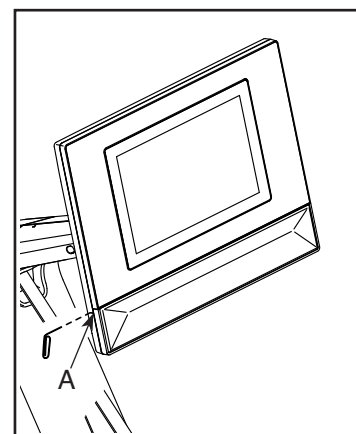
LOCALIZZAZIONE GUASTI CONSOLLE

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

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 copertina del presente manuale per acquistarne uno. IMPORTANTE: per evitare di danneggiare la consolle, utilizzare esclusivamente stabilizzatori di tensione forniti dal fabbricante.

Se la consolle non si accende correttamente o se si blocca e non risponde, ripristinare le impostazioni di fabbrica della consolle. **IMPORTANTE: con questa operazione si eliminano le impostazioni personalizzate inserite nella consolle.** Il ripristino della consolle richiede la

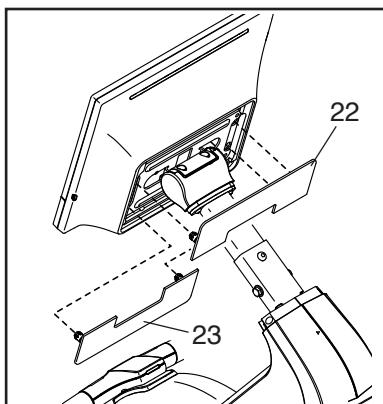


presenza di due persone. Disinserire innanzitutto l'alimentatore. Individuare poi la piccola apertura per il ripristino (A) sul lato sinistro della consolle. Con una graffetta aperta, premere e mantenere premuto il pulsante di ripristino all'interno dell'apertura e chiedere a un'altra persona di inserire l'alimentatore. **Continuare a mantenere premuto il pulsante di ripristino fino all'accensione della consolle.** Una volta completata l'operazione di ripristino, la consolle si spegnerà e riaccenderà. Se quanto sopra non accade, disinserire l'alimentatore e poi reinserirlo. Non appena la consolle si accende, controllare gli aggiornamenti del firmware (consultare la sezione MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLLE a pagina 21). Nota: potrebbero volerci alcuni secondi prima che la consolle sia pronta all'uso.

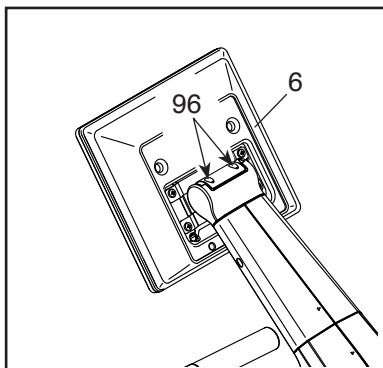
REGOLAZIONE DELLA CONSOLLE

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

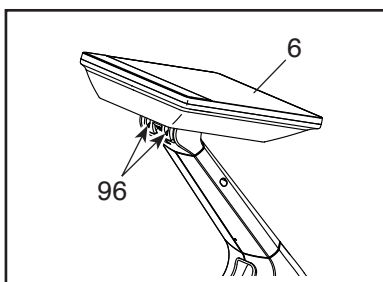
Quindi, utilizzando un cacciavite standard, estrarre con cautela il Copri Consolle Superiore (22). Quindi, estrarre il Copri Consolle Inferiore (23).



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).

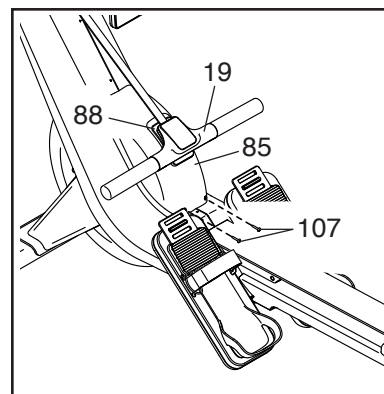


Infine, rimontare il Copri Consolle Inferiore (23) e il Copri Consolle Superiore (22).

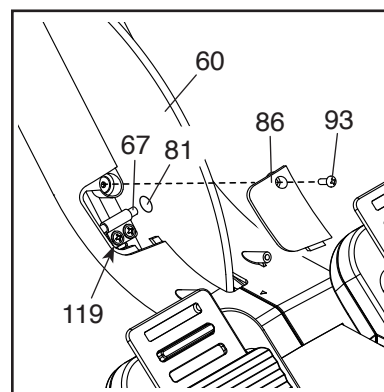
REGOLAZIONE DEL COMMUTATORE

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.

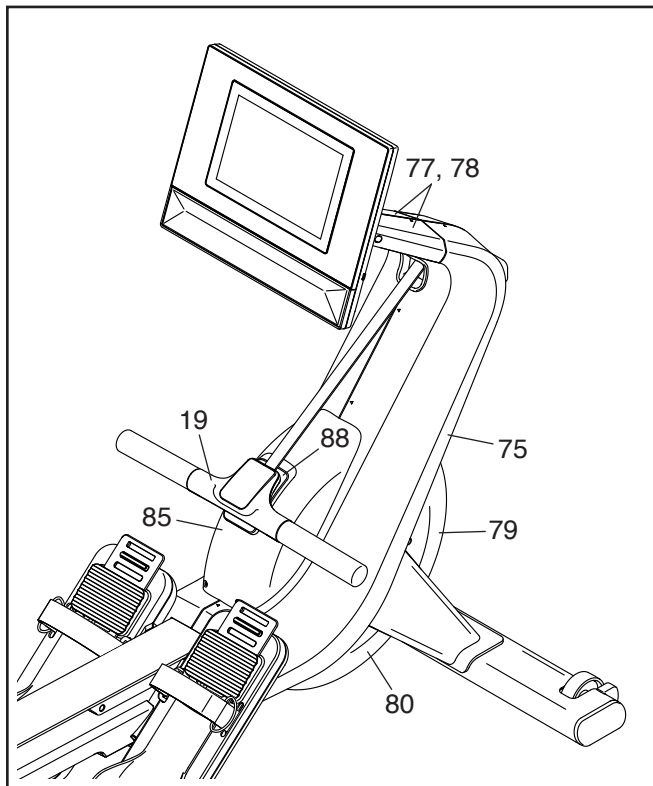
Una volta regolato correttamente il commutatore, rimontare le parti rimosse.

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**.

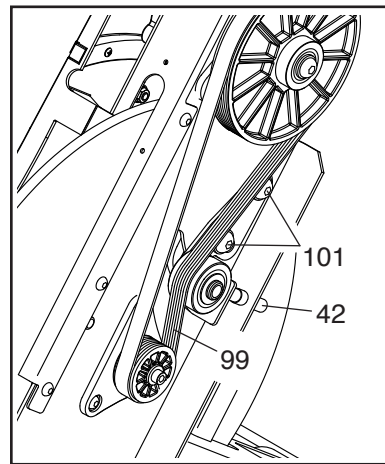
Successivamente, Consultare la fase di montaggio 11 a pagina 12. Rimuovere i Pannelli Supporto Destro e Sinistro (77, 78).

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.

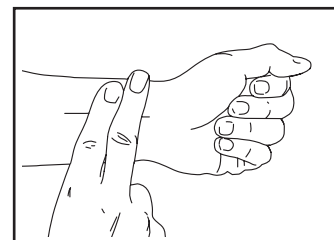
Consumo di grassi: per consumare grassi in modo efficace, è necessario eseguire un allenamento a un livello di intensità basso per parecchi minuti. Durante i primi minuti di allenamento, il corpo brucia i carboidrati semplici. Solo dopo i primi minuti di allenamento il corpo inizia a consumare i grassi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

ELENCO PEZZI

Modello n° NTRW15125-INT.0 R1124A

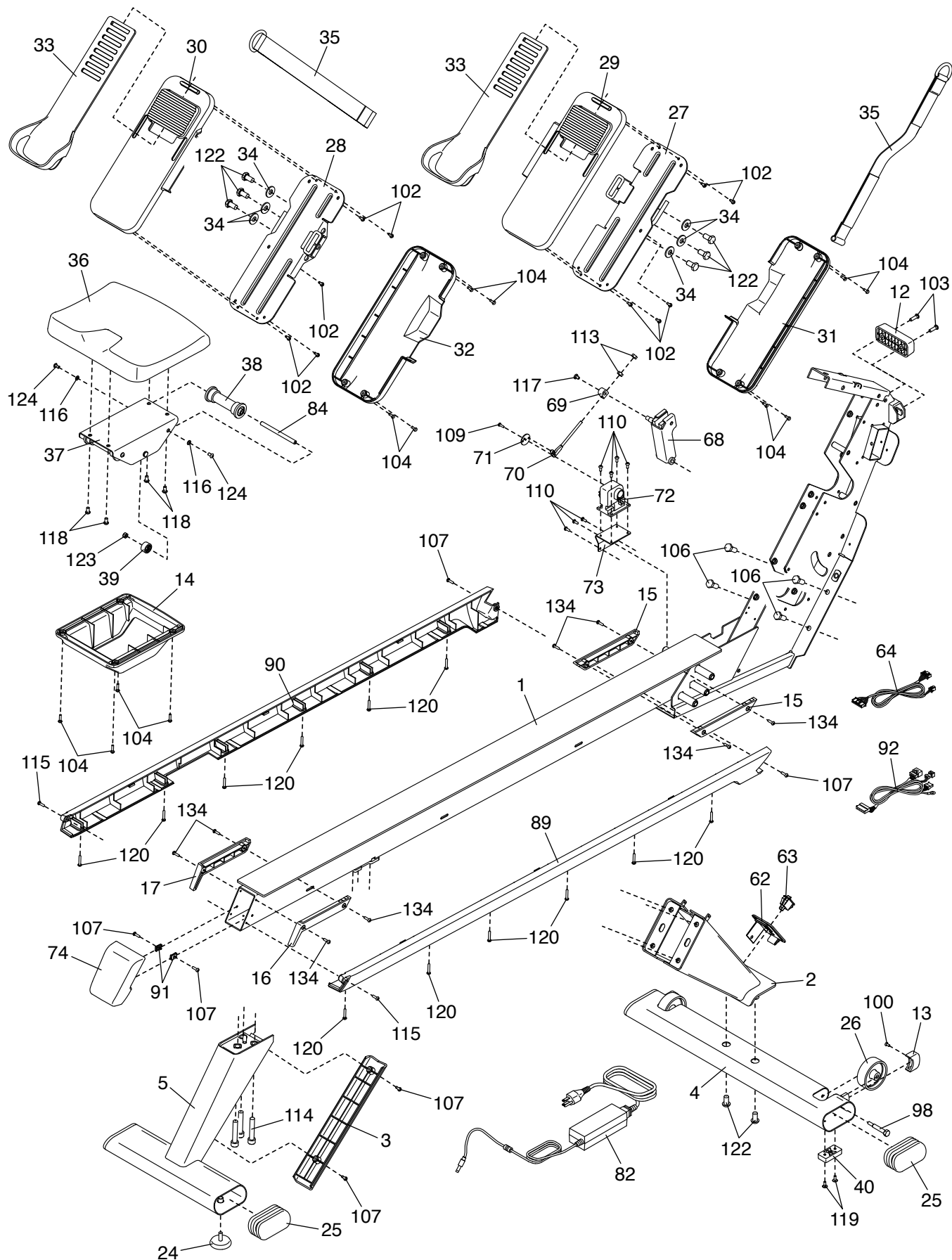
N° di Rif.	Qtà	Descrizione	N° di Rif.	Qtà	Descrizione
1	1	Telaio	50	1	Asse Puleggia Rinvio
2	1	Gamba Anteriore	51	1	Distanziatore Guida Cinghia
3	1	Copri Gamba Posteriore	52	1	Anello di Sicurezza
4	1	Stabilizzatore	53	1	Boccola Molla
5	1	Gamba Posteriore	54	1	Molla Anello di Ritenuta
6	1	Consolle	55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

N° di Rif.	Qtà	Descrizione	N° di Rif.	Qtà	Descrizione
99	1	Cinghia Trasmissione	119	6	Vite a Rondella da M4 x 12mm
100	2	Vite M4 x 8mm	120	12	Vite M4 x 25mm
101	2	Vite M10 x 15mm	121	1	Dado Autobloccante M8
102	10	Vite Macchina M4 x 12mm	122	8	Vite M10 x 20mm
103	2	Vite M6 x 20mm	123	2	Dado Autobloccante M6
104	14	Vite Macchina M4 x 16mm	124	8	Vite M5 x 10mm
105	11	Vite a Testa Cilindrica M6 x 12mm	125	1	Vite M8 x 32mm
106	4	Vite M10 x 25mm	126	4	Vite M6 x 16mm
107	28	Vite M4 x 16mm	127	1	Chiave
108	5	Vite a Testa Piana M10 x 16mm	128	1	Bullone M8 x 65mm
109	1	Vite M3 x 8mm	129	5	Rondella M8
110	9	Vite M4 x 12mm	130	5	Vite M8 x 16mm
111	2	Vite a Perno M6 x 12mm	131	2	Vite a Perno M6 x 10mm
112	1	Fermaglio a C da 17mm	132	3	Vite M6 x 30mm
113	2	Dado M5	133	2	Vite a Brugola M6x 16mm
114	3	Vite M10 x 55mm	134	8	Vite a Rondella da M4 x 16mm
115	2	Vite a Testa Arrotondata M4 x 16mm	135	1	Rondella M6
116	8	Rondella M5	136	1	Cavo Supporto
117	1	Vite M5 x 8mm	*	—	Kit Attrezzi di Montaggio/ Regolazione
118	16	Vite M6 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.

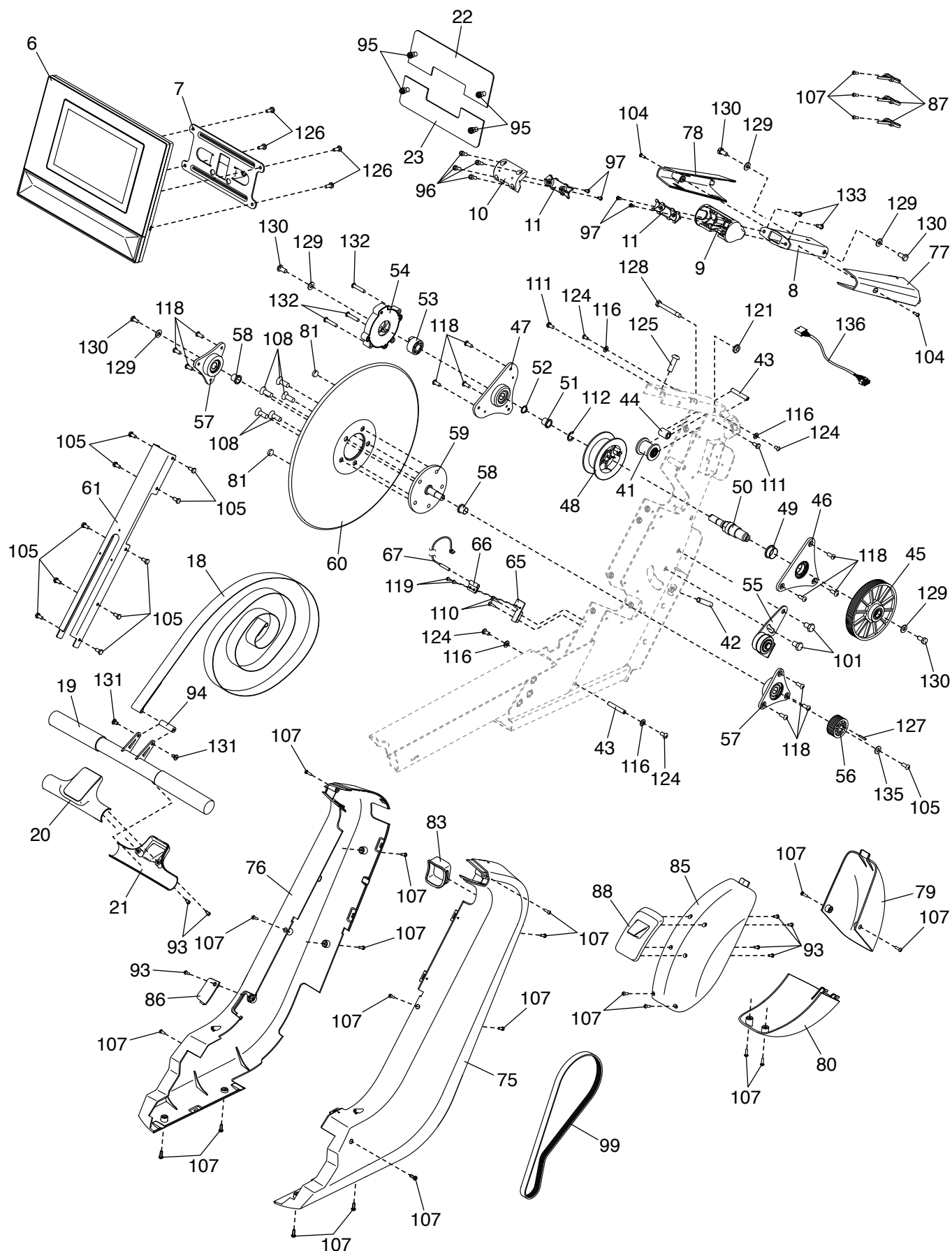
DISEGNO ESPLOSO A

Modello n° NTRW15125-INT.0 R1124A



DISEGNO ESPLOSO B

Modello n° NTRW15125-INT.0 R1124A



ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO

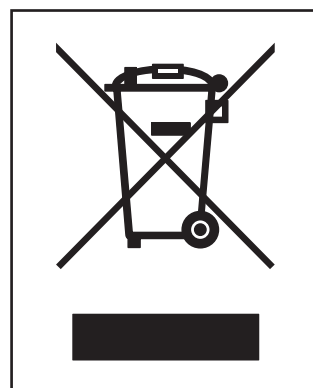
Per ordinare i pezzi di ricambio, consultare la copertina del presente manuale. Per agevolare l'assistenza, annotare le seguenti informazioni prima di contattare l'ufficio competente:

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

INFORMAZIONI PER IL RICICLAGGIO

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

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



DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ UK/EU

NTRW15125-INT contiene il tablet MP10-Xenon-C o MP10-Xenon-V.

iFIT Health & Fitness dichiara che l'attrezzatura radio del tipo MP10-Xenon-C o MP10-Xenon-V è conforme alla direttiva 2014/53/UE e al regolamento UE 2017 relativo alle apparecchiature radio.

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

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

Oggetto della dichiarazione: FCCID OMC453584C o OMC453584V - Frequenza di trasmissione e potenza massima EIRP: 2,4GHz WIFI: 25,02dBm 5GHz WIFI: 22,89dBm; 2,4GHz:10,12dBm

Il funzionamento nella banda 5,15-5,35GHz è limitato all'uso interno nei seguenti paesi:

	BE	BG	CZ	DK	DE	EE	IE
	EL	ES	FR	HR	IT	CY	LV
	LT	LU	HU	MT	NL	AT	PL
	PT	RO	SI	SK	FI	SE	UK

Certificazione: articolo 3.1a - Sicurezza EN 62479:2010, EN 62368-1:2014/

AC:2015, Articolo 3.1b – EMC EN 301 489-1, 2.2.3, EN 301 489-17 V3.2.4,

Articolo 3.2 – Parametri radio EN 300 328 V2.2.2, EN 301 893 V2.1.1

Rappresentante Regno Unito: 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

