

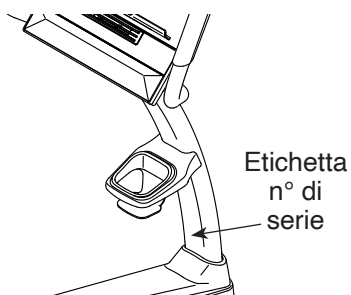
NordicTrack®

G LE UPRIGHT BIKE

Modello n° NTEX77025-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**.

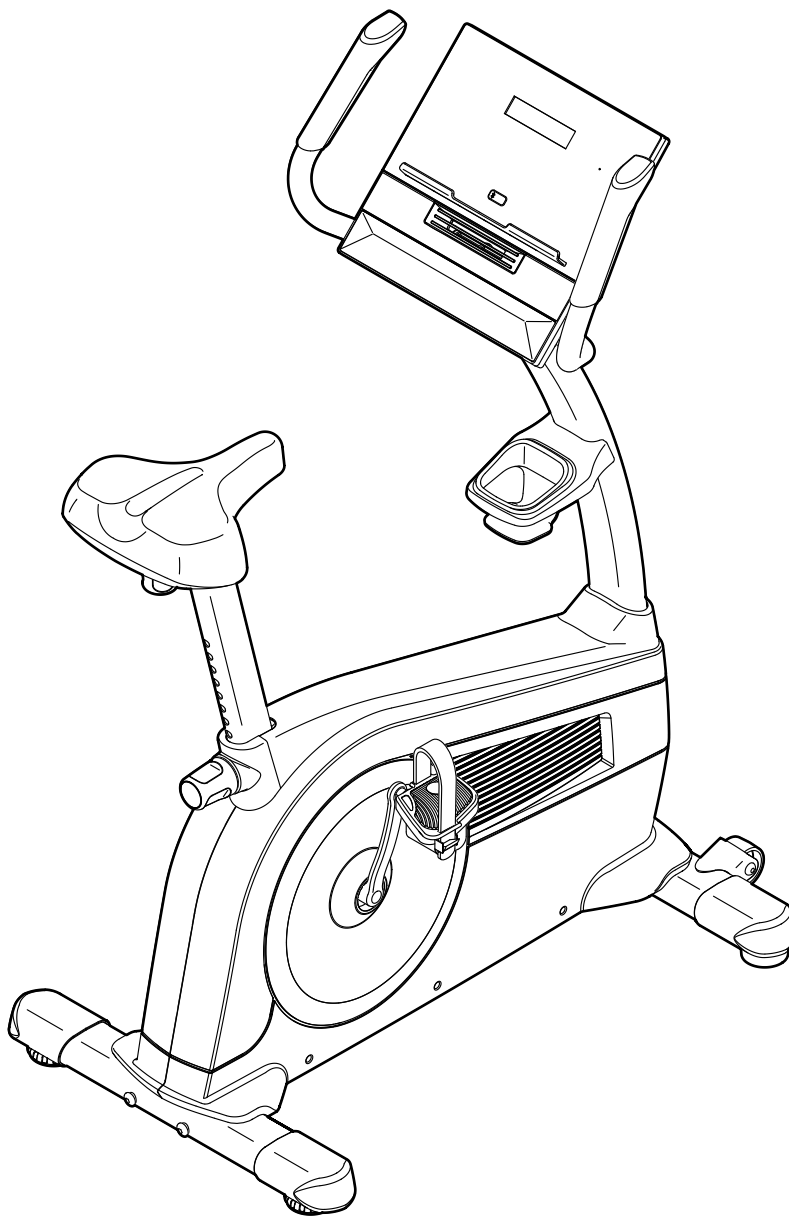
Telefono: 848 35 00 28

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

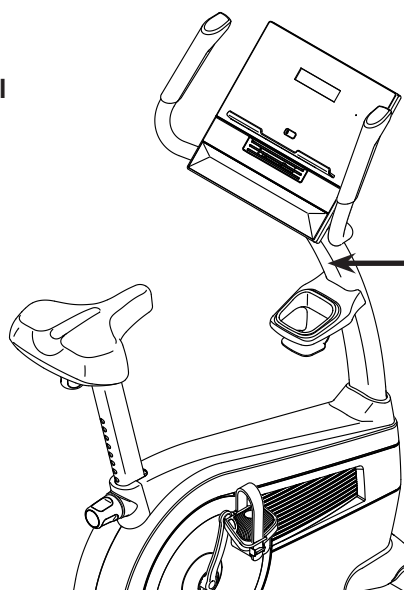


INDICE

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA.....	2
PRECAUZIONI IMPORTANTI.....	3
PRIMA DI INIZIARE.....	4
TABELLA IDENTIFICATIVA PEZZI.....	5
MONTAGGIO.....	6
USO DELLA CYCLETTE.....	12
USO DELLA CONSOLLE.....	13
MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI.....	21
GUIDA AGLI ESERCIZI.....	22
ELENCO PEZZI.....	26
DISEGNO ESPLOSO.....	27
ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO.....	Retrocopertina
INFORMAZIONI PER IL RICICLAGGIO.....	Retrocopertina
DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ UK/EU.....	Retrocopertina

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA

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



 **AVVERTENZA**

- L'uso scorretto potrebbe provocare lesioni gravi.
- Leggere il manuale d'istruzioni prima dell'uso e attenersi a tutte le avvertenze e le istruzioni.
- Non consentire ai bambini l'uso o la sosta nelle vicinanze.
- Consultare il proprio medico prima dell'uso.
- Utilizzare sempre su una superficie piana.
- Non adatto nei casi in cui si richiede un elevato grado di precisione.
- Il peso dell'utente non deve superare i 148 kg.
- Sostituire questa etichetta se risulta danneggiata, illeggibile o mancante.



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

PRECAUZIONI IMPORTANTI

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

1. È responsabilità del proprietario assicurarsi che ogni utente della cyclette sia adeguatamente informato di tutte le precauzioni.
2. Tenere sempre la cyclette lontano dalla portata di minori di 16 anni e di animali domestici.
3. Consultare il fornitore di servizi sanitari prima di iniziare un qualsiasi programma di allenamento. Questa precauzione è di particolare importanza per persone di età superiore ai 35 anni o con problemi di salute preesistenti.
4. Consultare il fornitore di servizi sanitari prima di iniziare o continuare un qualsiasi programma di allenamento durante la gravidanza. Utilizzare la cyclette come indicato dal proprio fornitore di servizi sanitari.
5. La cyclette non può essere utilizzata da persone con ridotte capacità motorie, sensoriali e mentali o da persone senza esperienza e competenza a meno che un responsabile della loro sicurezza le controlli o le abbia istruite sull'uso dello stesso.
6. Utilizzare la cyclette solo come descritto nel presente manuale.
7. La cyclette è indicata esclusivamente per l'uso domestico. Non utilizzare la cyclette in ambiente commerciale, istituzionale o in un noleggio.
8. Tenere la cyclette all'interno, lontano da umidità e polvere. Non posizionare la cyclette in garage, in una veranda coperta o vicino all'acqua.
9. Posizionare la cyclette su una superficie piana lasciando attorno uno spazio di almeno 0,6 m. Posizionare un tappetino sotto la cyclette, al fine di proteggere il pavimento o la moquette.
10. Controllare e serrare regolarmente tutti i pezzi ogni volta che si utilizza la cyclette. Sostituire immediatamente eventuali pezzi usurati. Utilizzare esclusivamente pezzi forniti dal fabbricante.
11. Durante gli esercizi indossare indumenti opportuni; non indossare indumenti larghi tali da poter rimanere impigliati nella cyclette. Indossare sempre scarpe da ginnastica per proteggere i piedi.
12. La cyclette non dovrebbe essere utilizzata da persone con peso superiore ai 148 kg.
13. Fare attenzione quando si sale e si scende dalla cyclette.
14. Mantenere sempre la schiena dritta, senza inarcarla, durante l'uso della cyclette.
15. 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 la nuova CYCLETTE VERTICALE NORDICTRACK® G LE. Pedalare è un esercizio efficace per aumentare la capacità cardio-vascolare e la resistenza, e per tonificare il corpo. La CYCLETTE VERTICALE G LE offre un'ampia gamma di funzioni realizzate per rendere gli esercizi a casa più piacevoli ed efficaci.

Nell'interesse dell'utente, si consiglia di leggere attentamente il presente manuale prima di

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

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

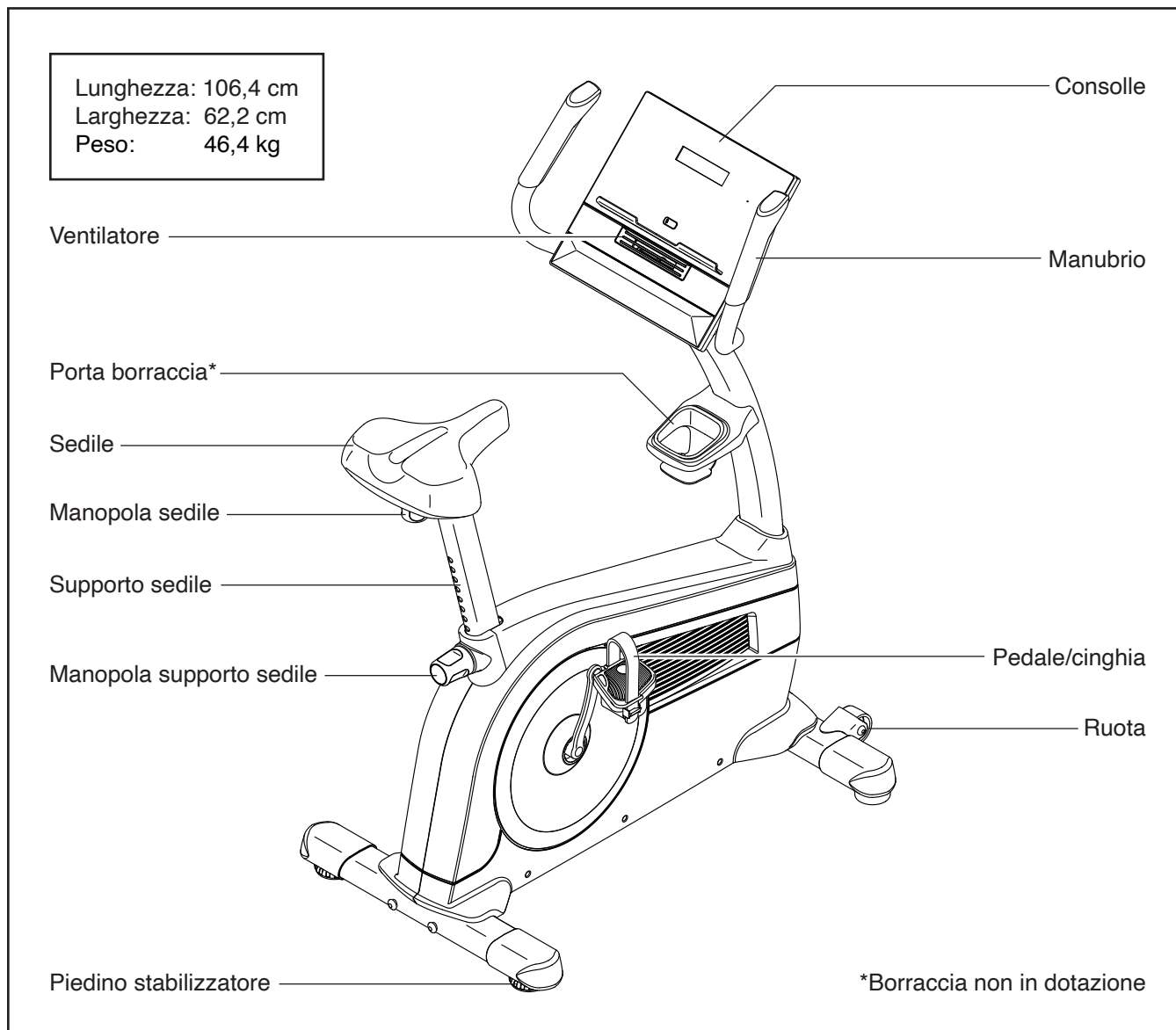
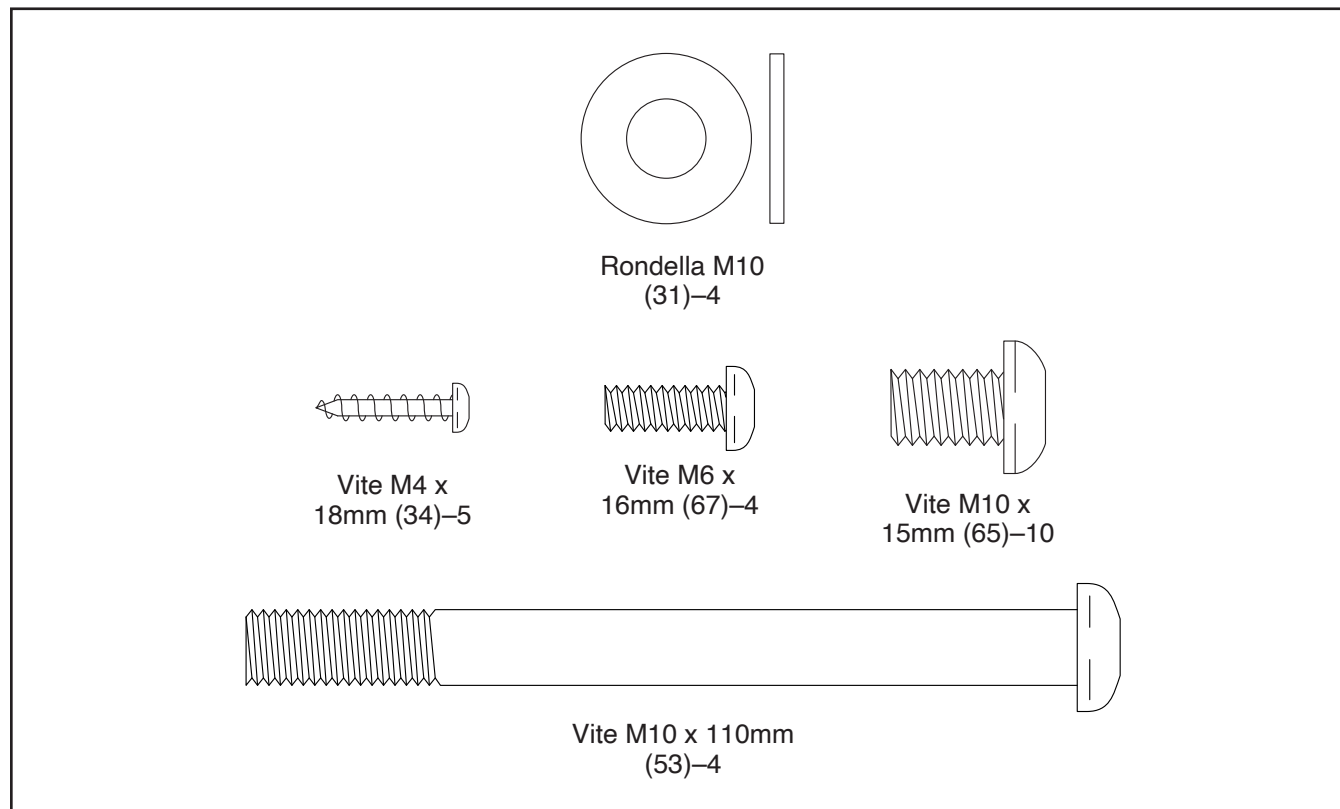


TABELLA IDENTIFICATIVA PEZZI

Utilizzare i disegni delle parti 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

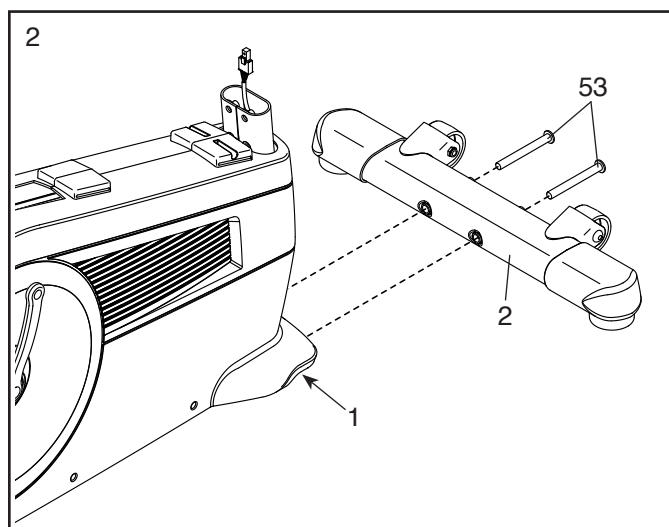
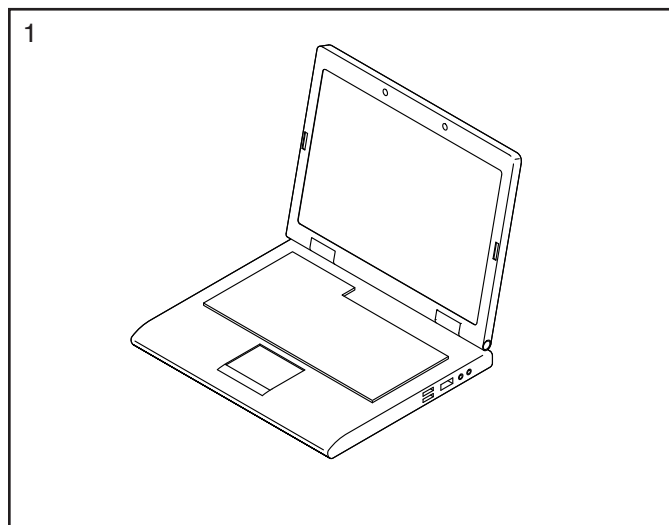
- Il montaggio richiede la presenza di due persone.
- Posizionare tutti i pezzi in uno spazio libero ed eliminare gli imballaggi. Non gettare gli imballaggi fino al completamento di tutte le fasi di montaggio.
- I pezzi di sinistra sono contrassegnati con “L” o “Left” e quelli di destra con “R” o “Right”.
- Per identificare i pezzi piccoli, vedere pagina 5.
- Il montaggio può essere completato con gli attrezzi in dotazione. Nota: uno o più degli attrezzi in dotazione può rivelarsi necessario per apportare delle regolazioni in futuro. Al fine di evitare danni ai componenti, non utilizzare attrezzi alimentati elettricamente per il montaggio.

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

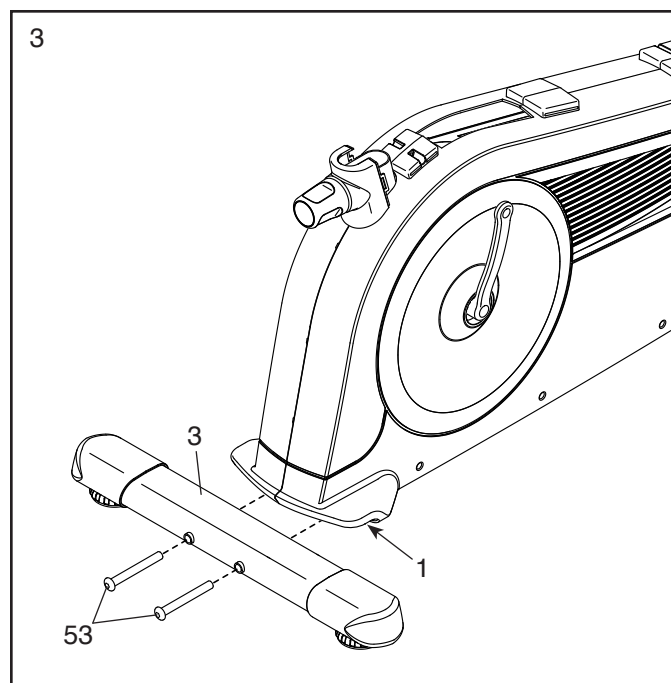
- registra il prodotto
- attiva la garanzia
- assicura il supporto cliente privilegiato in caso serva assistenza

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 Anteriore (2) come indicato e fissarlo al Telaio (1) con due Viti M10 x 110mm (53).



3. Fissare lo Stabilizzatore Posteriore (3) al Telaio (1) con due Viti M10 x 110mm (53).

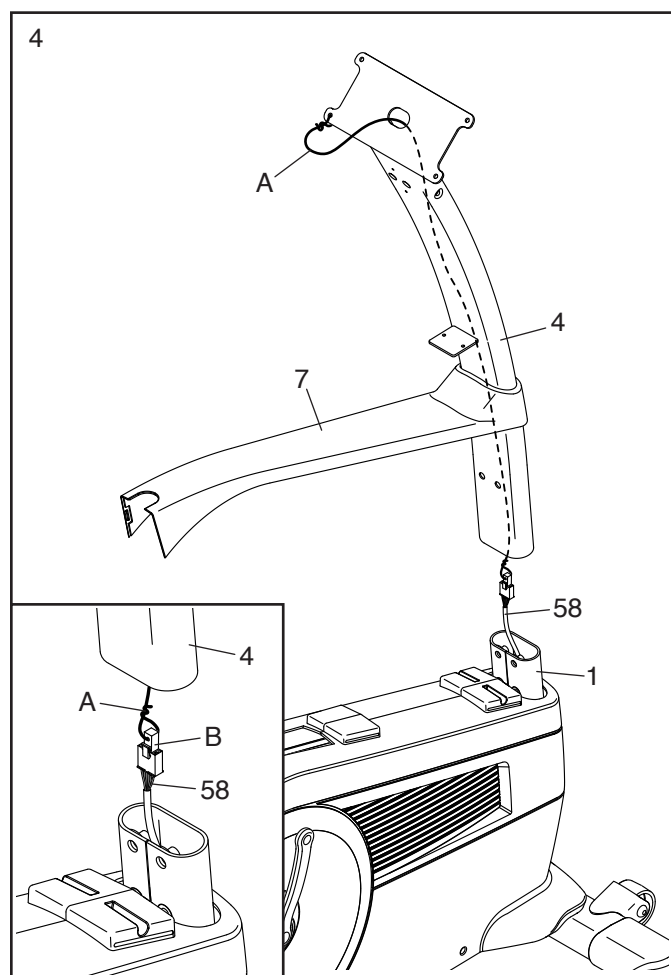


4. Infilare il Copri Pannello (7) verso l'alto sul Montante (4).

Quindi ricorrere a un'altra persona per reggere il Montante (4) vicino al Telaio (1).

Si veda il disegno nel riquadro. Individuare la fascetta cavo (A) nel Montante (4). Fissare la fascetta cavo inserendola nel passacavo (B) presente nel Cavo Principale (58).

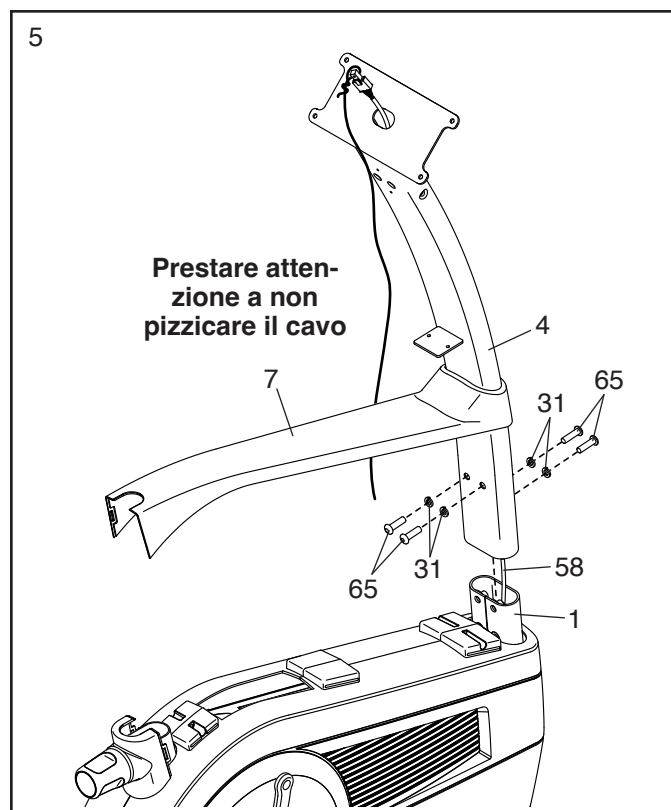
Infine, tirare l'estremità superiore della fascetta cavo (A) finché il Cavo Principale (58) è inserito completamente nel Montante (4).



5. **Attenzione a non pizzicare il Cavo Principale (58).** Inserire il Montante (4) nel Telaio (1).

Fissare il Montante (4) con quattro Viti M10 x 15mm (65) e quattro Rondelle M10 (31); **inserire manualmente tutte e quattro le Viti e poi serrarle.**

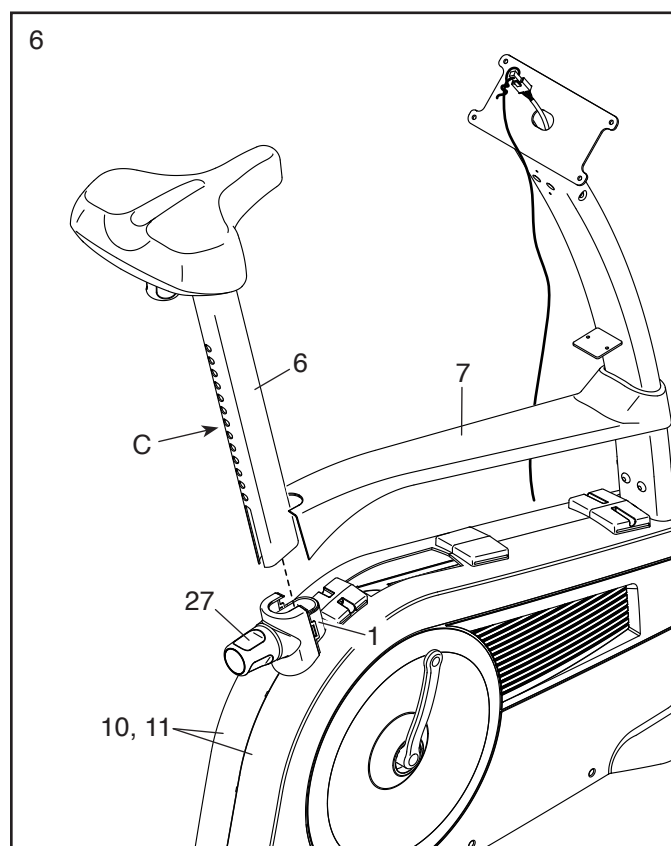
Non premere il Copri Pannello (7) per collocarlo in posizione in questa fase.



6. Allentare la Manopola Supporto Sedile (27) di alcuni giri e tirarla verso l'esterno.

Quindi inserire il Supporto Sedile (6) nel Telaio (1) e rilasciare la Manopola Supporto (27) in uno dei fori di regolazione (C). **Spostare leggermente il Supporto Sedile verso l'alto o verso il basso per verificare che la Manopola Supporto Sedile sia correttamente inserita in uno dei fori di regolazione.** Quindi, serrare la Manopola Supporto Sedile.

Infine, inserire verso il basso il Copri Pannello (7) e fissarlo sui Pannelli Destro e Sinistro (10, 11).

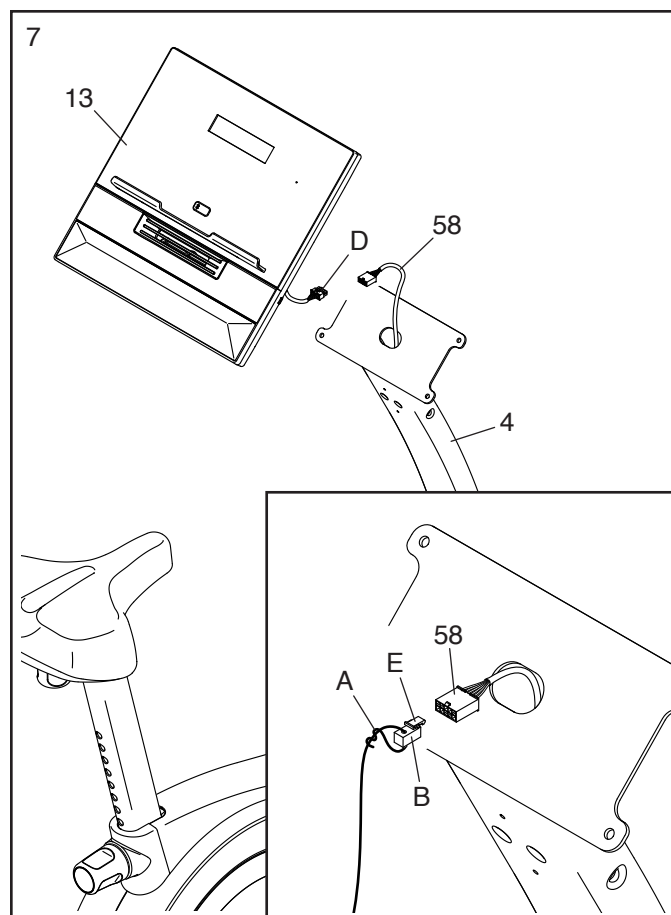


7. **Si veda il disegno nel riquadro.** Stringere il connettore all'estremità del Cavo Principale (58). Poi, premere la piccola chiusura a scatto (E) presente sul passacavo (B) e rimuovere e smaltire il passacavo. **Smaltire il passacavo e la relativa fascetta cavo (A).**

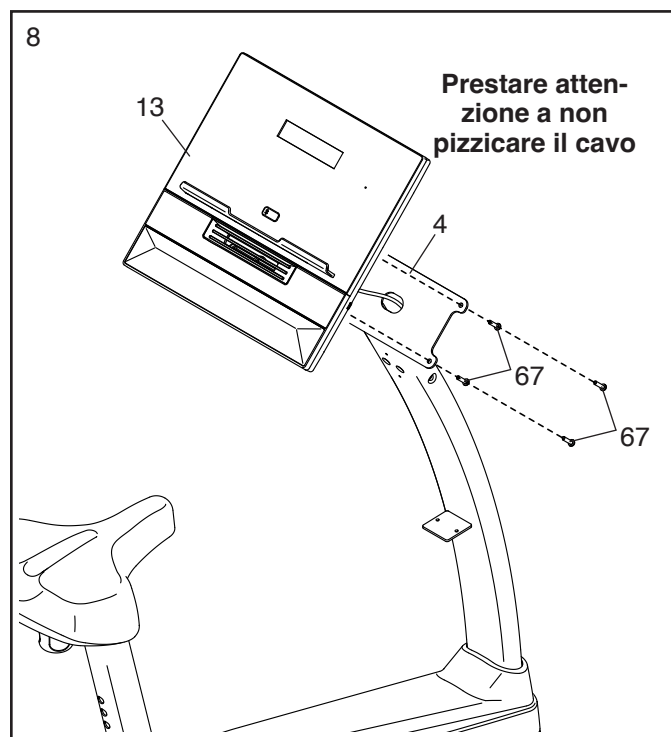
Mentre un'altra persona regge la Consolle (13) vicino al Montante (4), collegare il Cavo Principale (58) al cavo consolle (D).

IMPORTANTE: i connettori dei cavi dovrebbero inserirsi agevolmente l'uno nell'altro e scattare in posizione, facendo un clic udibile. Per il corretto funzionamento della cyclette collegare i cavi in modo appropriato.

Quindi, inserire i connettori e il cavo in eccesso nel Montante (4).

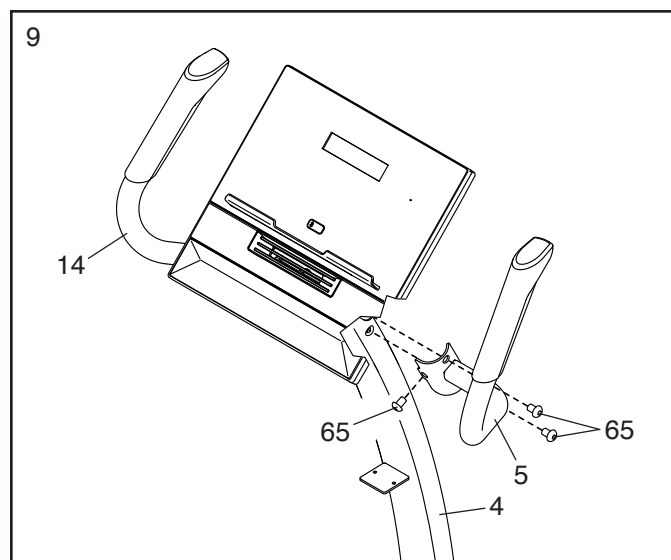


8. **Prestare attenzione a non pizzicare il cavo.** Fissare la Consolle (13) al Montante (4) con quattro Viti M6 x 16mm (67); **inserire manualmente tutte e quattro le Viti e poi serrarle.**



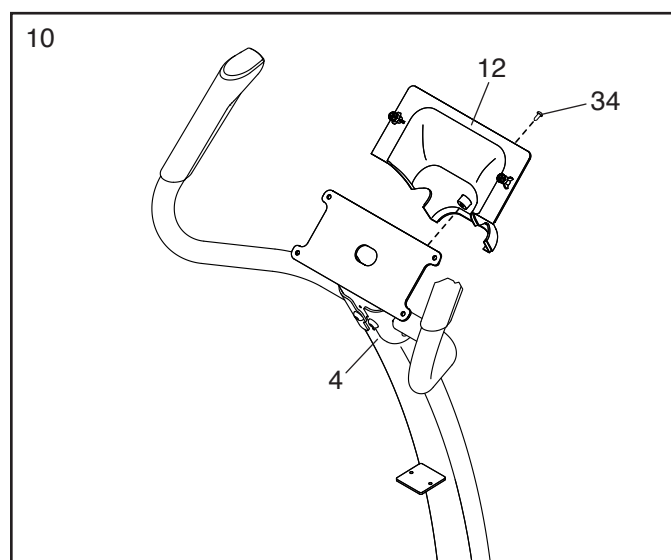
9. Fissare il Manubrio Destro (5) al Montante (4) con tre Viti M10 x 15mm (65); **inserire manualmente tutte e tre le Viti e poi serrarle.**

Fissare il Manubrio Sinistro (14) nel medesimo modo.



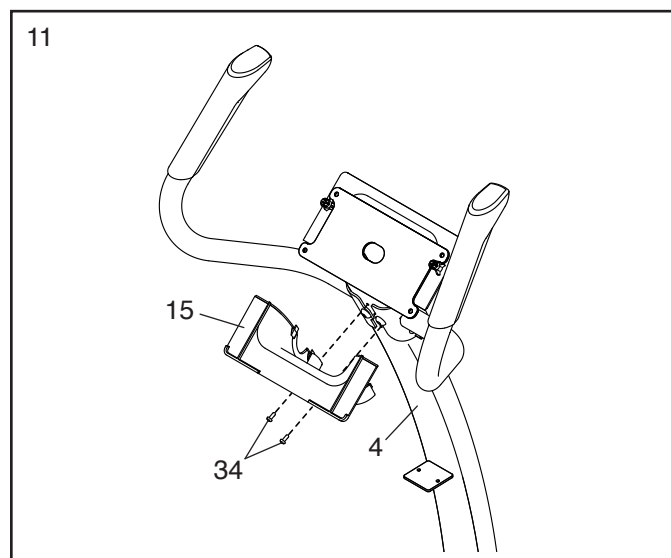
10. **Nota: per maggiore chiarezza non viene mostrata in questa fase la consolle.**

Inserire a pressione il Copri Consolle Anteriore (12) sul retro della Consolle (non raffigurata). Infine, fissare il Copri Consolle Anteriore al Montante (4) con una Vite M4 x 18mm (34).

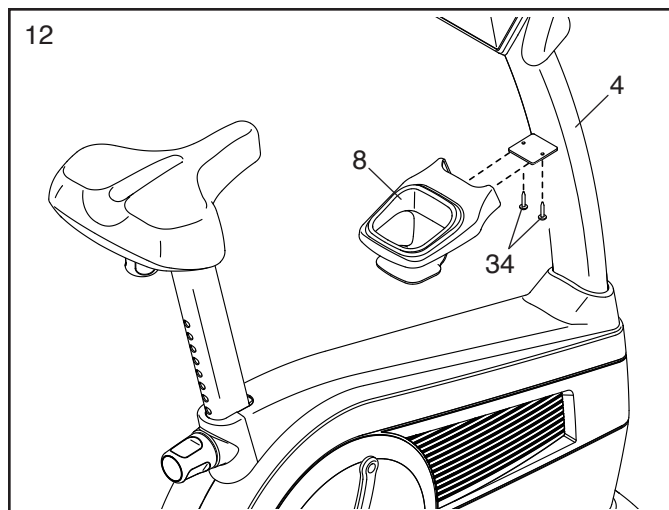


11. **Nota: per maggiore chiarezza non viene mostrata in questa fase la consolle.**

Fissare il Copri Consolle Posteriore (15) al Montante (4) con due Viti M4 x 18mm (34).



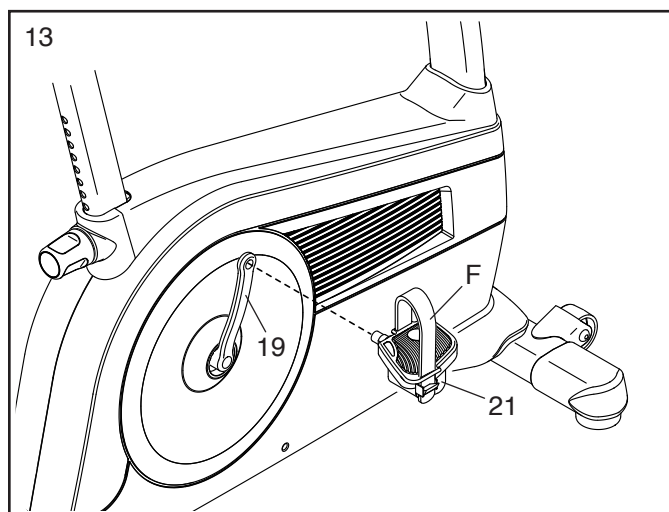
12. Fissare il Porta Borraccia (8) al Montante (4) con due Viti M4 x 18mm (34).



13. Individuare il Pedale Destro (21). Utilizzando le dita, ruotare il Pedale Destro inserendolo per circa metà nella Pedivella Destra (19). Infine utilizzare la chiave in dotazione per **SERRARE SALDAMENTE** il Pedale Destro.

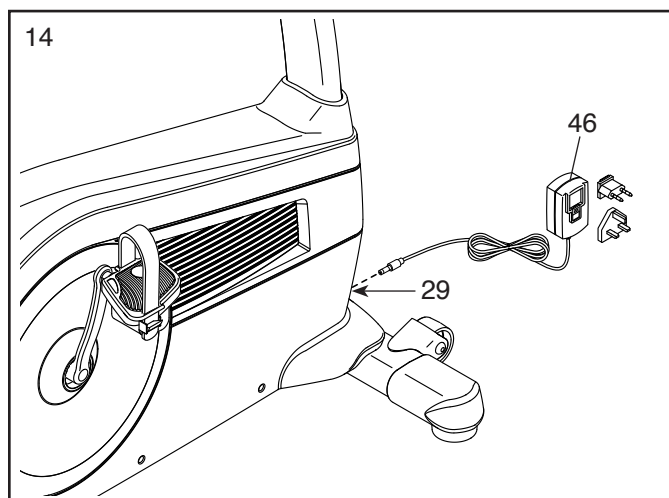
Ripetere questa fase per il Pedale Sinistro (non raffigurato). IMPORTANTE: è necessario ruotare il Pedale Sinistro in senso ANTIORARIO per fissarlo.

Per regolare le cinghie pedale (F), consultare la sezione REGOLAZIONE DELLE CINGHIE PEDALE a pagina 12.



14. Inserire l'Alimentatore (46) nella Presa di Alimentazione (29) sulla parte anteriore della cyclette.

Nota: per inserire l'Alimentatore (46) in una presa a muro, vedere pagina 12.



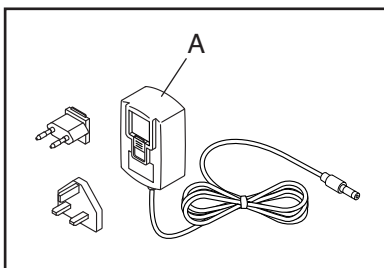
15. **Assicurarsi che tutti i pezzi siano opportunamente serrati prima di utilizzare la cyclette.** Nella confezione possono essere inclusi pezzi di scorta. Per proteggere il pavimento o la moquette posizionare un tappetino sotto la cyclette. Per evitare di danneggiare la consolle, mantenere la cyclette lontano dalla luce solare diretta. Conservare gli attrezzi in dotazione in un luogo sicuro; uno o più di questi attrezzi potrebbe essere necessario per fare delle regolazioni future.

USO DELLA CYCLETTE

INSERIMENTO DELL'ALIMENTATORE

IMPORTANTE: qualora l'attrezzo ellittico 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.

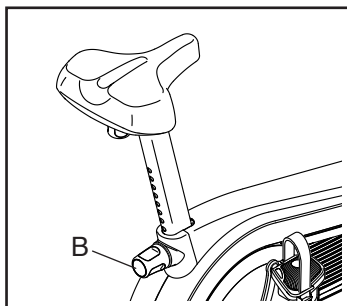
Inserire l'alimentatore (A) nella presa presente sulla parte anteriore dell'attrezzo ellittico. Inserire poi l'alimentatore in una presa a muro adeguata, opportunamente installata in conformità con tutte le normative e i regolamenti locali.



REGOLAZIONE DELL'ALTEZZA DEL SEDILE

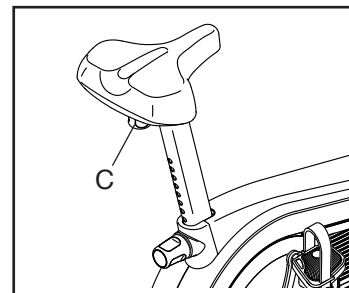
Per un allenamento efficace, il sedile deve essere regolato alla giusta altezza. Mentre si pedala, le ginocchia dovranno essere leggermente piegate quando i pedali si trovano nella posizione più bassa.

La regolazione del sedile si effettua allentando di alcuni giri la manopola supporto sedile (B), tirare la manopola verso l'esterno, far scorrere verso l'alto o verso il basso il supporto sedile nella posizione desiderata, e poi rilasciare la manopola. **Spostare leggermente il supporto sedile verso l'alto o verso il basso per verificare che la manopola sia correttamente inserita in uno dei fori di regolazione del supporto sedile.** Quindi, serrare la manopola.



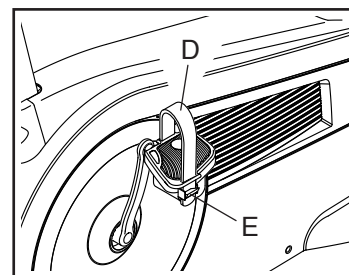
REGOLAZIONE DELLA POSIZIONE ORIZZONTALE DEL SEDILE

Per regolare la posizione orizzontale del sedile innanzitutto allentare leggermente la manopola sedile (C). Poi muovere il sedile in avanti o indietro nella posizione desiderata e bloccare la manopola sedile.



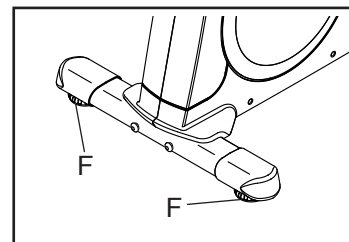
REGOLAZIONE DELLE CINGHIE PEDALE

Per stringere la cinghia pedale (D), tirare verso il basso l'estremità della cinghia. Per allentare la cinghia, premere la linguetta (E) e tirare verso l'alto la cinghia.

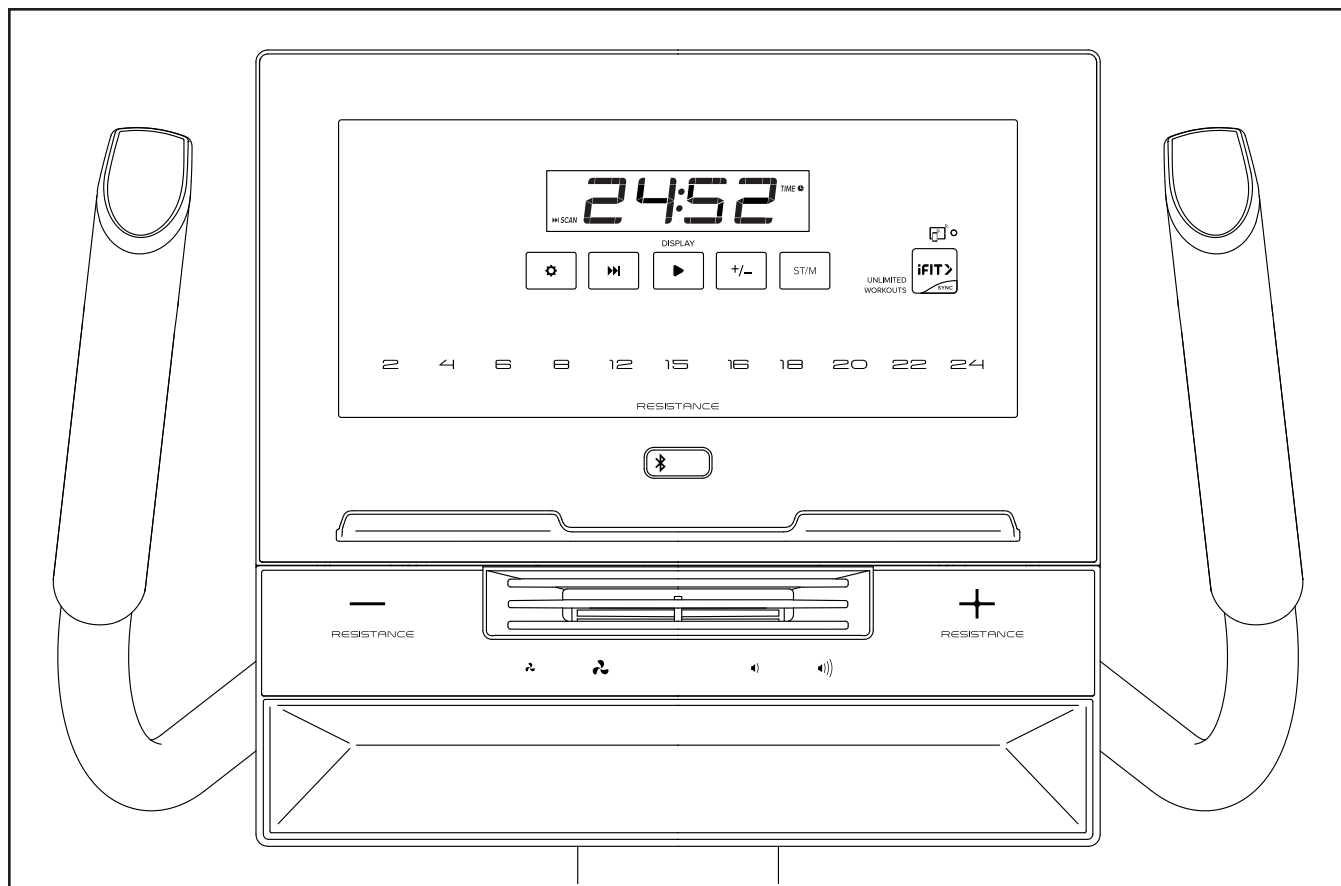


STABILIZZAZIONE DELLA CYCLETTE

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



USO DELLA CONSOLLE



CARATTERISTICHE DELLA CONSOLLE

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

Quando la console viene usata in modalità manuale, è possibile modificare la resistenza dei pedali premendo un pulsante. Durante l'allenamento la console visualizzerà sempre il feedback sull'esercizio. È inoltre possibile monitorare la frequenza cardiaca mediante un cardiofrequenzimetro compatibile (vedere pagina 20).

La console è inoltre 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 dei pedali, 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 console (vedere pagina 19).

Per utilizzare la modalità manuale, vedere pagina 14. Per utilizzare un allenamento iFIT, vedere pagina 16. Per modificare le impostazioni della console, vedere pagina 17.

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

USO DELLA MODALITÀ MANUALE

1. Accensione della consolle.

Per accendere la consolle, premere un pulsante qualsiasi o semplicemente iniziare a pedalare.

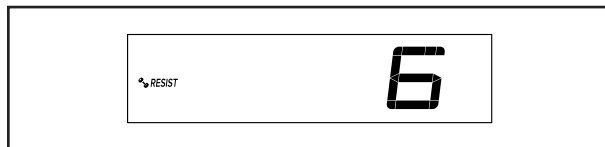
2. Preparazione all'allenamento.

Per utilizzare il ventilatore, vedere pagina 19.

Per utilizzare l'impianto audio, vedere pagina 19.

3. Modifica della resistenza dei pedali nel modo desiderato.

Per modificare la resistenza dei pedali 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 secondi prima che i pedali raggiungano 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.

MI o KM (distanza): la distanza percorsa in miglia o chilometri. Per modificare l'unità di misura, premere il pulsante St/M (standard/metrico).

Pace (ritmo): la velocità di pedalata espressa in minuti per miglio o minuti per chilometro. 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 19).

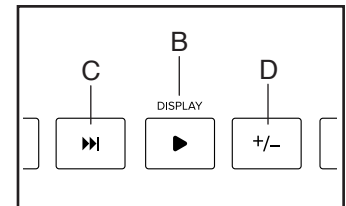
RESIST (resistenza): il livello di resistenza dei pedali.

RPM (giri al minuto): la velocità di pedalata in giri al minuto (giri/min).

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

Time (tempo): il tempo trascorso.

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



Funzione ricerca: la consolle dispone anche di una funzione 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.

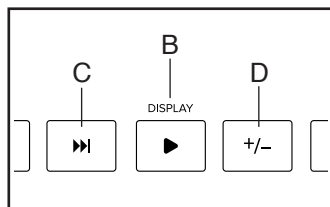


Per avanzare manualmente nella sequenza di ricerca, premere ripetutamente il pulsante Scan (C) (ricerca).

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 la frequenza cardiaca automaticamente nella sequenza di ricerca ogni volta che individua le pulsazioni da un cardiofrequenzimetro compatibile.

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



5. Sospensione o interruzione dell'allenamento.

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

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

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

Se i pedali non vengono azionati e i pulsanti della console non vengono premuti per alcuni secondi, la console entrerà in pausa.

Se i pedali non vengono azionati e i pulsanti della console non vengono premuti per alcuni minuti, la console si spegnerà automaticamente.

Nota: la console è dotata di una modalità demo da utilizzare quando la cyclette viene esposta 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 17 e 18.

USO DI UN ALLENAMENTO iFIT

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

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

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

Eseguire la ricerca dell'app gratuita iFIT dal proprio dispositivo smart iOS® o Android™ aprendo l'App StoreSM o il Google 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 acquisire familiarità con le sue caratteristiche e impostazioni.

2. Preparazione all'allenamento.

Per utilizzare il ventilatore, vedere pagina 19.

Per utilizzare l'impianto audio, vedere pagina 19.

Per utilizzare un cardiofrequenzimetro opzionale, vedere pagina 20. 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 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 una connessione, il LED sulla consolle diventerà blu o l'icona Bluetooth comparirà sul display.

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* (avvio allenamento).

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

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

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

Per ritornare alle impostazioni di resistenza programmate dell'allenamento, sfiorare *Follow Trainer* (segui allenatore).

Nota: l'obiettivo calorie mostrato nella descrizione dell'allenamento è una stima delle calorie che verranno consumate durante l'allenamento. La quantità effettiva di calorie consumate dipenderà da vari fattori, come il peso dell'utente. Inoltre, qualora il livello di resistenza venga modificato manualmente durante l'allenamento, la quantità di calorie consumate varierà.

6. Sospensione o interruzione dell'allenamento.

Per mettere in pausa l'allenamento è sufficiente sfiorare lo schermo o smettere di pedalare. Per continuare l'allenamento ricominciare semplicemente a pedalare.

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 compare sul 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 15.

MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLLE

1. Selezione della modalità impostazioni.

Per selezionare la modalità impostazioni, premere il pulsante Settings (impostazioni). Nel display comparirà la prima schermata 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.

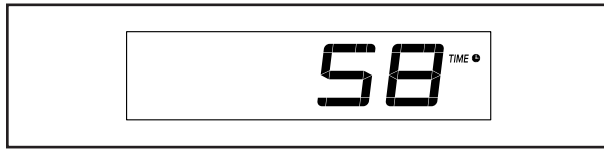
Unit of Measurement (unità di misura): l'unità di misura selezionata comparirà nel display. La consolle è in grado di visualizzare la velocità e la distanza in unità di misura standard o metrica. Per modificare l'unità di misura, premere ripetutamente il pulsante St/M (standard/metrico). Per visualizzare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



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

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

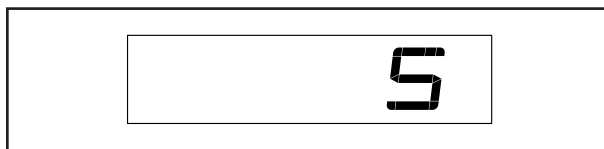
Tempo totale: la parola TIME (tempo) comparirà nel display. Il display mostrerà il numero totale di ore di utilizzo dell'attrezzo ellittico.



Distanza totale: le abbreviazioni MI (miglia) o KM (chilometri) compariranno sul display. Il display visualizzerà la distanza complessiva (in miglia o chilometri) che l'attrezzo ellittico 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 consolle è dotata di una modalità demo, concepita per l'uso dell'attrezzo ellittico quando viene esposto in un negozio. Qualora la modalità demo sia attivata, la consolle 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.

Premere il pulsante Settings (impostazioni) per uscire dalla modalità 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 DEL VENTILATORE

Il ventilatore dispone di varie impostazioni di velocità, inclusa una modalità automatica. Quando si seleziona la modalità automatica, la velocità del ventilatore aumenta o diminuisce automaticamente a seconda della velocità del nastro scorrevole. Premere ripetutamente il pulsante di aumento e diminuzione ventilatore sulla consolle per selezionare la velocità del ventilatore o per spegnerlo.

Nota: se i pedali non vengono azionati per alcuni secondi quando è selezionata la schermata principale, il ventilatore si spegnerà automaticamente.



USO 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 volume 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.

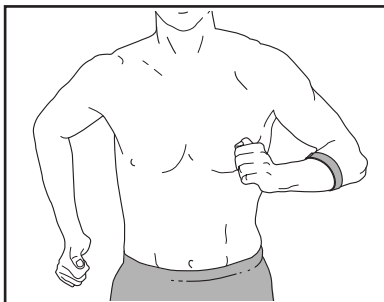
4. **Cancellazione dei dispositivi dalla memoria della consolle, se necessario.**

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, consumare grassi o potenziare il sistema cardiovascolare, la chiave per raggiungere i risultati desiderati è allenarsi a un livello di intensità corretto. Il car-

diofrequenzimetro opzionale consentirà di monitorare costantemente la frequenza cardiaca durante l'allenamento, permettendo di raggiungere i propri obiettivi fitness. **Per acquistare un cardiofrequenzimetro opzionale, consultare la copertina del presente manuale.**



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.

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

MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI

MANUTENZIONE

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

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

MANUTENZIONE PEDALE

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

LOCALIZZAZIONE GUASTI

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

LOCALIZZAZIONE GUASTI CONSOLLE

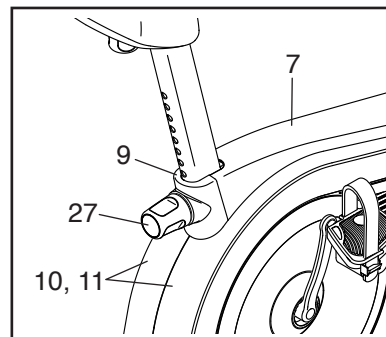
Se la consolle non si accende, verificare che l'alimentatore sia inserito completamente.

Qualora fosse necessario sostituire l'alimentatore, consultare la copertina del presente manuale. **IMPORTANTE:** per evitare di danneggiare la consolle, utilizzare esclusivamente stabilizzatori di tensione forniti dal fabbricante.

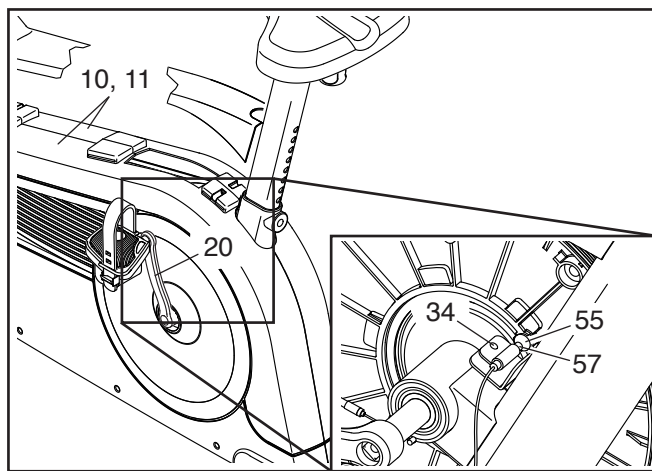
REGOLAZIONE DEL COMMUTATORE

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

Successivamente, estrarre dall'alto il Copri Pannello (7) dai Pannelli Destro e Sinistro (10, 11). Poi rimuovere tutte le Viti (non raffigurate) dai Pannelli Destro e Sinistro.



Successivamente, smontare le parti superiori dei Pannelli Destro e Sinistro (10, 11) e individuare il Commutatore (57). Ruotare la Pedivella Sinistra (20) fino a quando il Magnete (55) è allineato con il Commutatore. Quindi allentare leggermente la Vite M4 x 18mm (34), avvicinare o allontanare leggermente il Commutatore dal Magnete, quindi serrare nuovamente la Vite.



Collegare l'alimentatore e ruotare per un attimo la Pedivella Sinistra (20). Ripetere la procedura fino a quando la consolle visualizza le informazioni corrette. Una volta regolato correttamente il commutatore, 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.

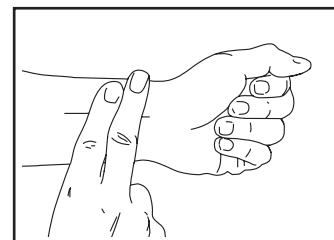
Consumo di grassi: per consumare grassi in modo efficace, è necessario eseguire un allenamento a un livello di intensità basso per parecchi minuti. Durante i primi minuti di allenamento, il corpo brucia i carboidrati semplici. Solo dopo i primi minuti di allenamento il corpo inizia a consumare i grassi 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, chinare il busto in avanti. Rilassare la schiena e le spalle cercando di toccare la punta dei piedi con le mani. Mantenere questa posizione per 15 secondi, poi rilassarsi. Ripetere l'esercizio 3 volte. Stretching: bicipiti femorali, retro delle ginocchia e schiena.

2. Stretching del bicipite femorale

Sedersi con una gamba stesa. Portare la pianta del piede opposto verso di sé e appoggiarla contro la parte interna della coscia della gamba distesa. Cercare di raggiungere la punta del piede della gamba distesa. Mantenere questa posizione per 15 secondi, poi rilassarsi. Ripetere l'esercizio 3 volte con entrambe le gambe. Stretching: bicipiti femorali, zona lombare ed inguine.

3. Stretching polpaccio/tendine di Achille

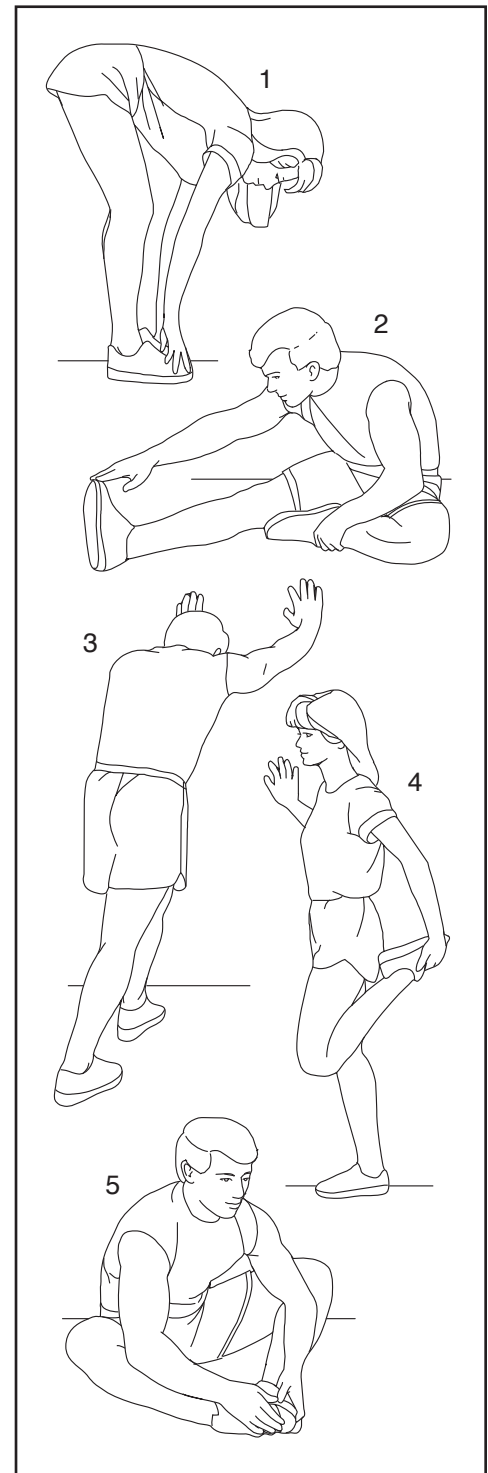
Mettere una gamba di fronte all'altra, allungarsi in avanti e posizionare le mani sulla parete. Tenere la gamba dietro diritta con il piede completamente appoggiato a terra. Piegare la gamba davanti, allungarsi in avanti e muovere i fianchi verso la parete. Mantenere questa posizione per 15 secondi, poi rilassarsi. Ripetere l'esercizio 3 volte con entrambe le gambe. Per allungare maggiormente i tendini di Achille, piegare anche la gamba dietro. Stretching: polpacci, tendini di Achille e caviglie.

4. Stretching quadricipiti

Appoggiando una mano alla parete per non perdere l'equilibrio, piegarsi indietro e afferrare con l'altra mano un piede. Portare il tallone il più vicino possibile ai glutei. Mantenere questa posizione per 15 secondi, poi rilassarsi. Ripetere l'esercizio 3 volte con entrambe le gambe. Stretching: quadricipiti e muscoli dell'anca.

5. Stretching dell'interno coscia

Sedersi, piegare le ginocchia verso l'esterno e unire le piante dei piedi. Tirare i piedi il più vicino possibile all'inguine. Mantenere questa posizione per 15 secondi, poi rilassarsi. Ripetere l'esercizio 3 volte. Stretching: quadricipiti e muscoli dell'anca.



NOTE

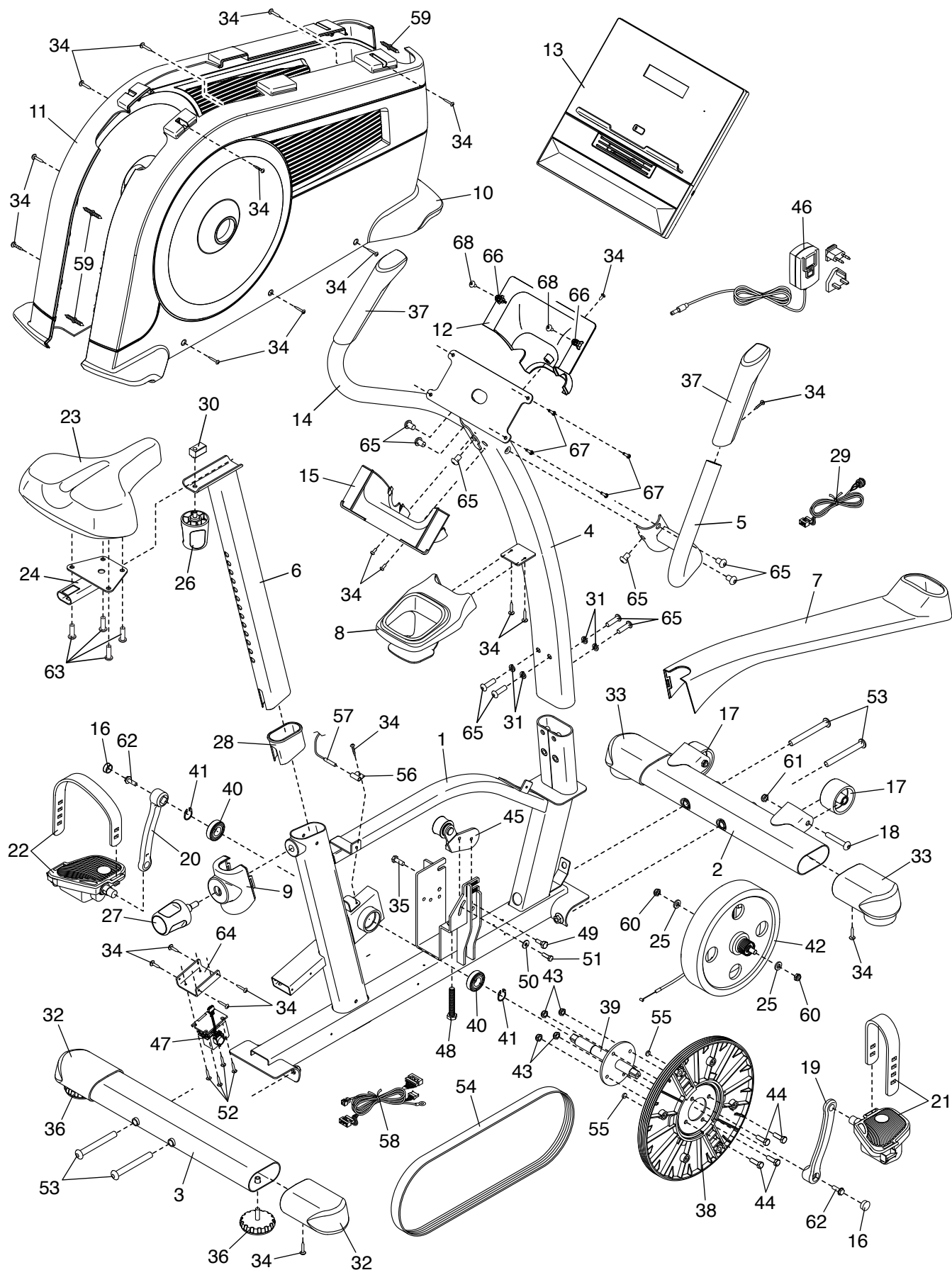
NOTE

ELENCO PEZZI

Modello n° NTEX77025-INT.0 R0924A

N° di Rif.	Qtà	Descrizione	N° di Rif.	Qtà	Descrizione
1	1	Telaio	36	2	Piedino Stabilizzatore
2	1	Stabilizzatore Anteriore	37	2	Impugnatura
3	1	Stabilizzatore Posteriore	38	1	Puleggia
4	1	Montante	39	1	Movimento Centrale
5	1	Manubrio Destro	40	2	Cuscinetto Movimento Centrale
6	1	Supporto Sedile	41	2	Anello di Sicurezza
7	1	Copri Pannello	42	1	Meccanismo a Vortice
8	1	Porta Borraccia	43	4	Dado Autobloccante M8
9	1	Pannello Manopola	44	4	Bullone M8 x 18mm
10	1	Pannello Destro	45	1	Tenditore
11	1	Pannello Sinistro	46	1	Alimentatore
12	1	Copri Consolle Anteriore	47	1	Motore Resistenza
13	1	Consolle	48	1	Vite Esagonale M10 x 65mm
14	1	Manubrio Sinistro	49	1	Vite Esagonale M6 x 20mm
15	1	Copri Consolle Posteriore	50	1	Rondella M6
16	2	Cappuccio Pedivella	51	1	Vite M6 x 20mm
17	2	Ruota	52	4	Vite #10 x 15mm
18	2	Bullone M10 x 62mm	53	4	Vite M10 x 110mm
19	1	Pedivella Destra	54	1	Cinghia Trasmissione
20	1	Pedivella Sinistra	55	2	Magnete
21	1	Pedale Destro/Cinghia	56	1	Morsetto
22	1	Pedale Sinistro/Cinghia	57	1	Commutatore/Cavo
23	1	Sedile	58	1	Cavo Principale
24	1	Carrello Sedile	59	3	Dispositivo di Fissaggio ad Albero
25	2	Distanziatore Meccanismo	60	2	Dado Flangiato M10
26	1	Manopola Sedile	61	2	Controdado M10
27	1	Manopola Supporto Sedile	62	2	Vite Flangiata M8
28	1	Manicotto Supporto Sedile	63	4	Vite M8 x 16mm
29	1	Presa di Alimentazione/Cavo	64	1	Piastra Motore
30	1	Staffa Sedile	65	10	Vite M10 x 15mm
31	4	Rondella M10	66	2	Dispositivo di Fissaggio Richiudibile
32	2	Cappuccio Stabilizzatore Posteriore	67	4	Vite M6 x 16mm
33	2	Cappuccio Stabilizzatore Anteriore	68	2	Vite #8 x 1/2"
34	26	Vite M4 x 18mm	*	—	Manuale d'Istruzioni
35	1	Vite Esagonale M8 x 28mm	*	—	Attrezzo di Montaggio

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



ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO

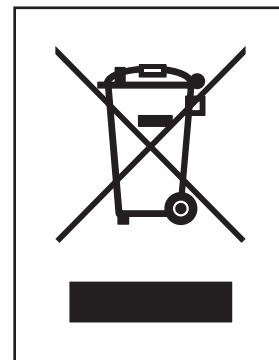
Per ordinare i pezzi di ricambio, consultare la copertina del presente manuale. Per agevolare l'assistenza, annotare le seguenti informazioni prima di contattare l'ufficio competente:

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

NTEX77025-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

