

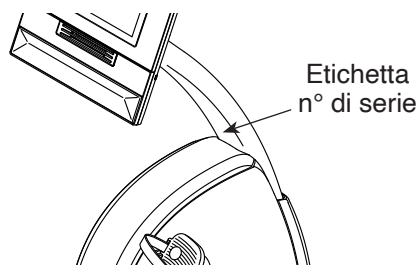
NordicTrack®

10 RECUMBENT BIKE

Modello n° NTEX14925-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**.

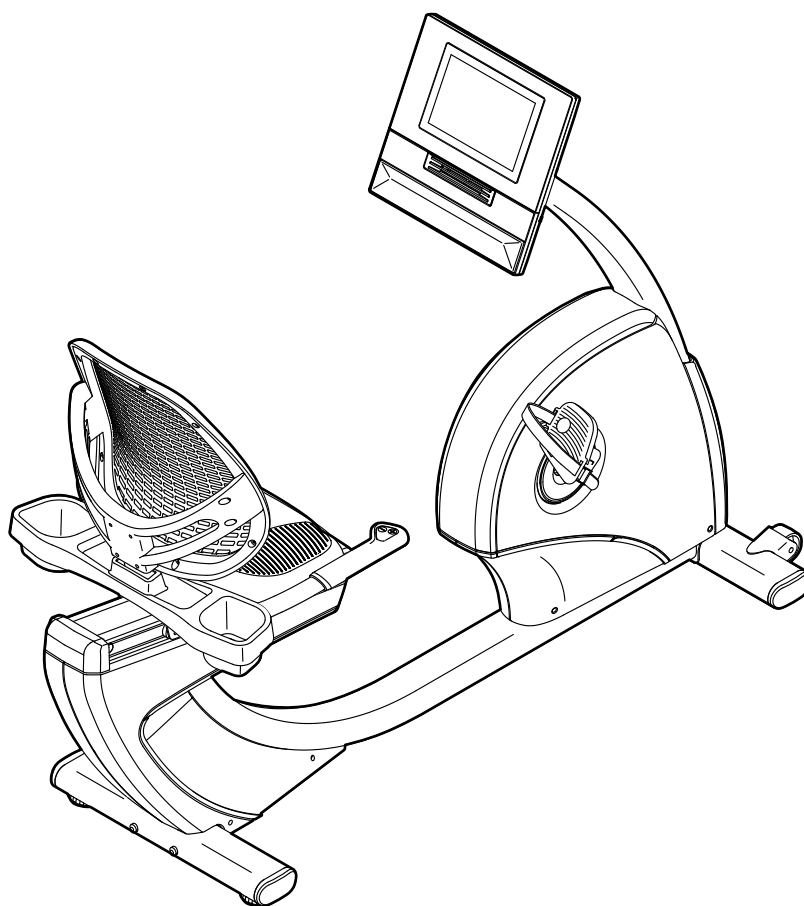
Telefono: 848 35 00 28

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

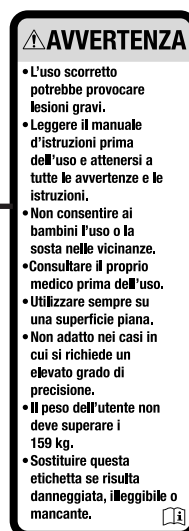
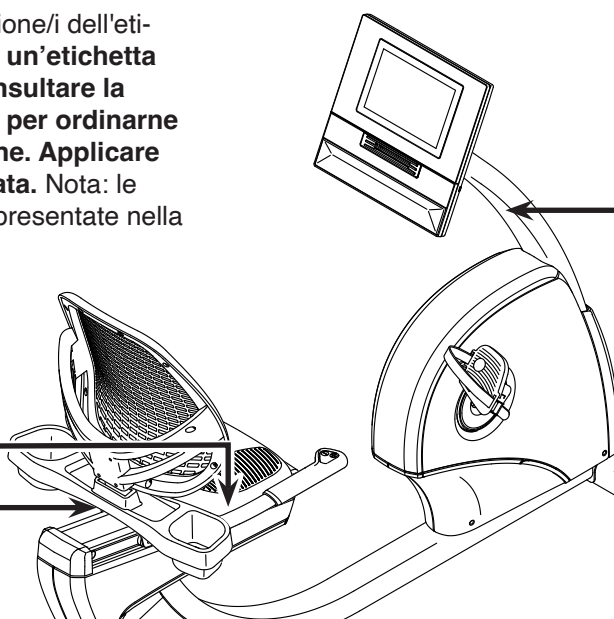


INDICE

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA.....	2
PRECAUZIONI IMPORTANTI.....	3
PRIMA DI INIZIARE.....	4
TABELLA IDENTIFICATIVA PEZZI.....	5
MONTAGGIO.....	6
USO DELLA CYCLETTE.....	13
USO DELLA CONSOLLE.....	14
MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI.....	23
GUIDA AGLI ESERCIZI.....	25
ELENCO PEZZI.....	28
DISEGNO ESPLOSO.....	30
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.



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 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 159 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 rivoluzionaria CYCLETTE RECLINATA 10 NORDICTRACK®.

Pedalarre è un esercizio efficace per aumentare la capacità cardiovascolare e la resistenza e per tonificare il corpo. La CYCLETTE RECLINATA 10 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.

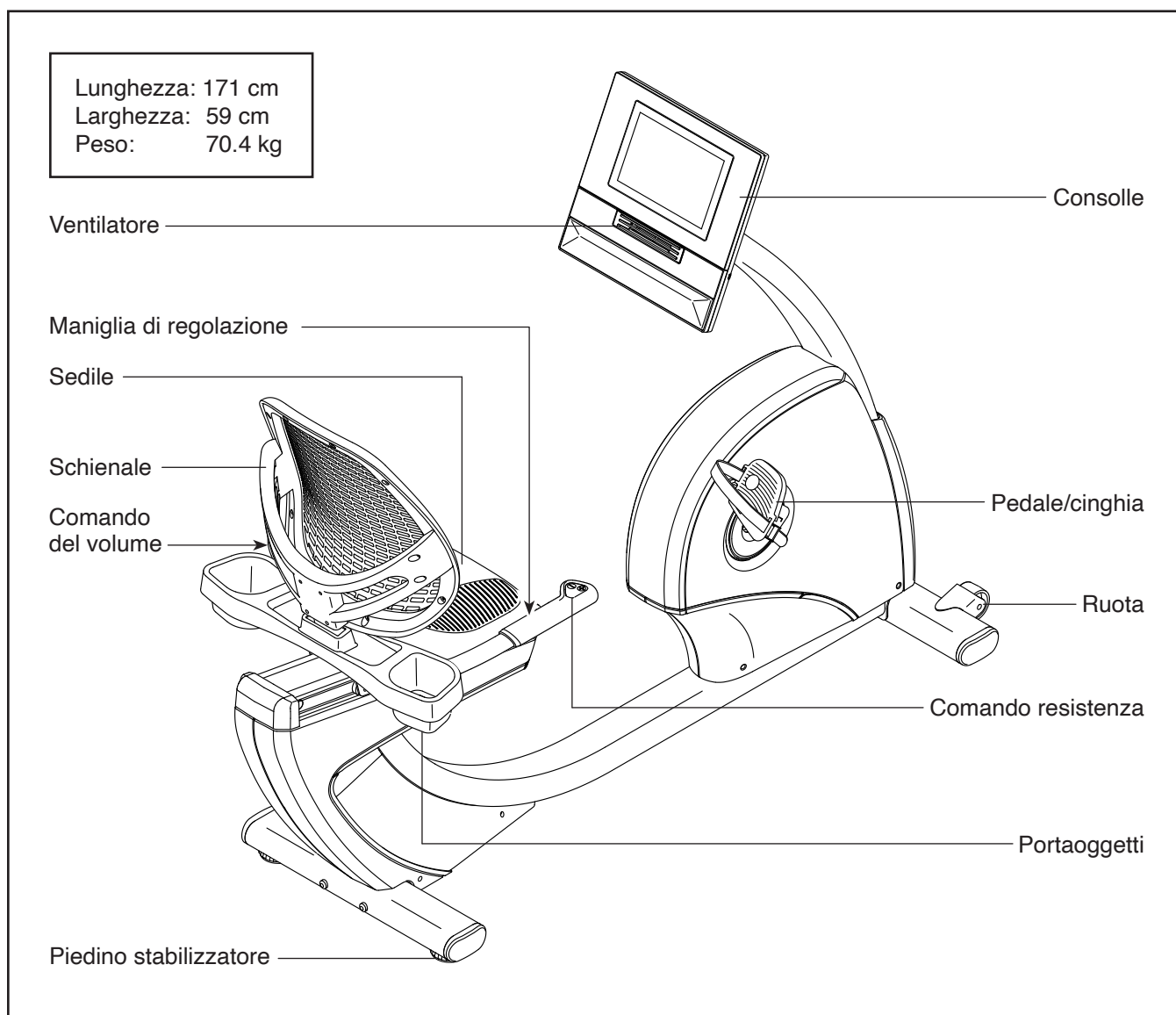
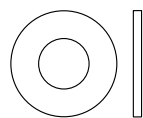
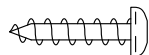


TABELLA IDENTIFICATIVA PEZZI

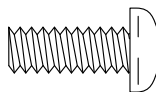
Utilizzare i disegni delle parti sottostanti per identificare le parti piccole utilizzate nel montaggio. Il numero tra parentesi sotto ciascun disegno si riferisce al numero di riferimento del pezzo, come da ELENCO PEZZI alla fine del presente manuale. La quantità utilizzata per il montaggio viene indicata 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.



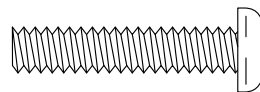
Rondella
M6 (88)–4



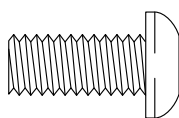
Vite M4 x
16mm
(77)–2



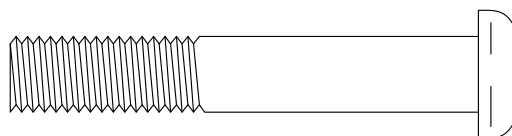
Vite M6 x
16mm (7)–4



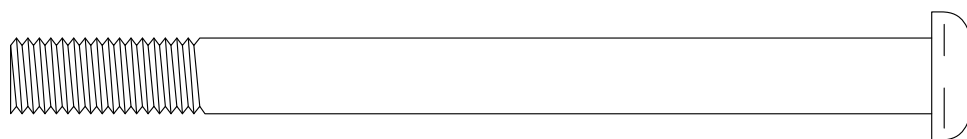
Vite M6 x
30mm (75)–4



Vite M8 x 18mm
(67)–4



Vite M10 x 62mm (70)–4



Vite M10 x 122mm (65)–4

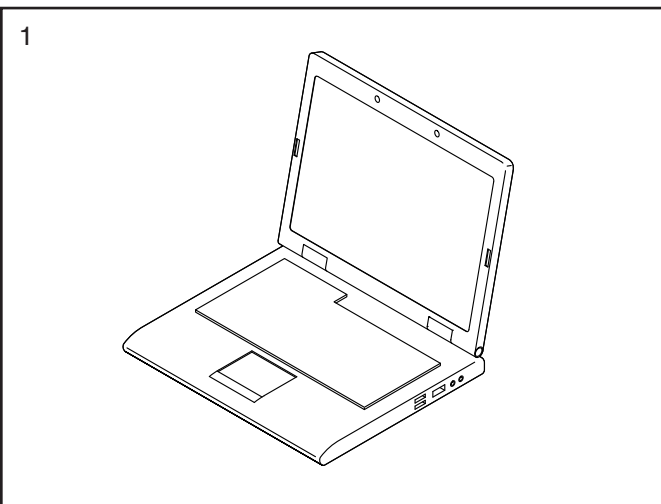
MONTAGGIO

- 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

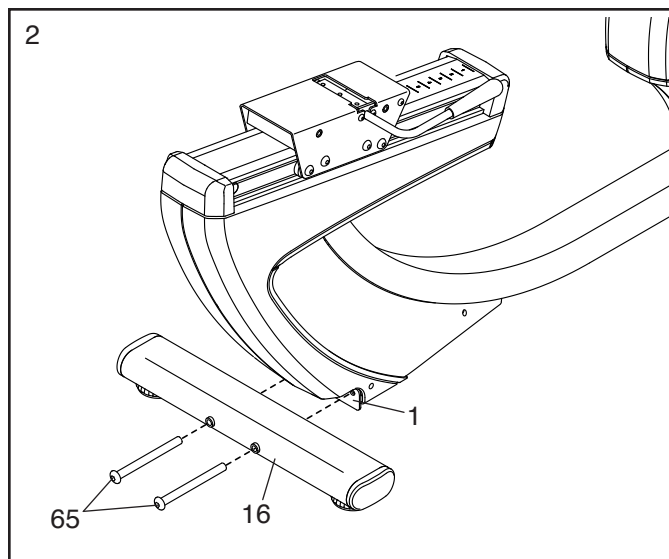
Nota: se non si dispone di una connessione internet, contattare il servizio Assistenza per i Membri (consultare la copertina del presente manuale) per registrare il prodotto.



2. Posizionare un pezzo resistente appartenente all'imballo sotto la parte posteriore del Telaio (1). **Chiedere a un'altra persona di reggere il Telaio per evitare che si capovolga mentre si completa questa fase.**

Orientare lo Stabilizzatore Posteriore (16) nel modo indicato dall'adesivo. Fissare lo Stabilizzatore Posteriore al Telaio (1) con due Viti M10 x 122mm (65).

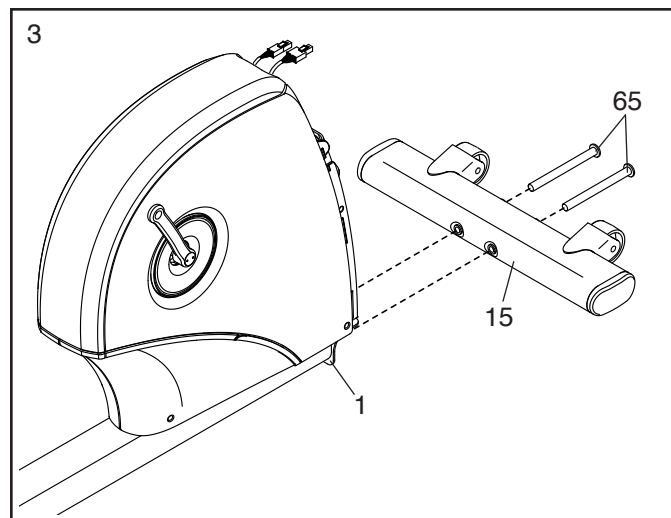
Quindi eliminare gli imballaggi.



3. Posizionare alcuni pezzi resistenti appartenenti all'imballo sotto la parte anteriore del Telaio (1).

Orientare lo Stabilizzatore Anteriore (15) come indicato. Fissare lo Stabilizzatore Anteriore al Telaio (1) con due Viti M10 x 122mm (65).

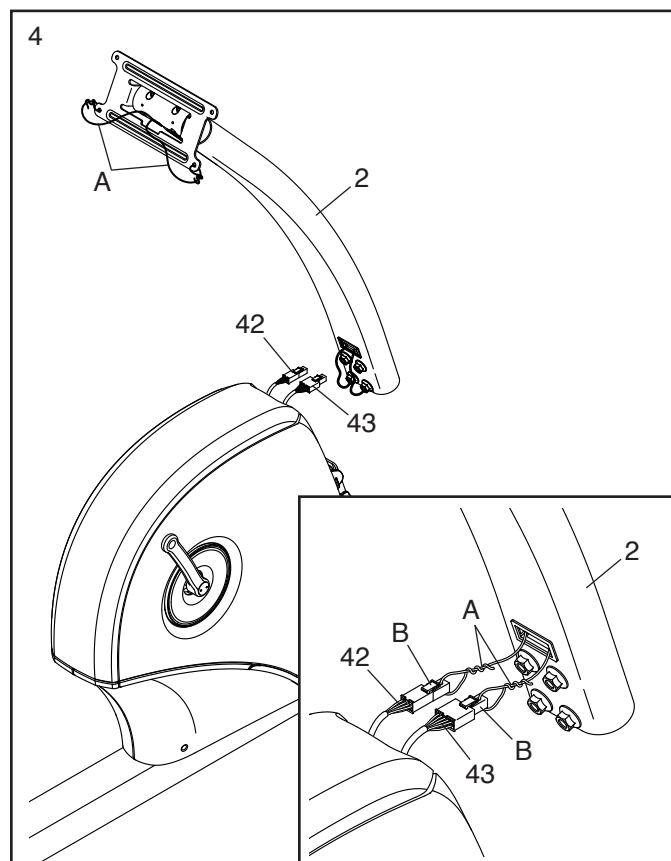
Quindi eliminare gli imballaggi.



4. Con l'aiuto di un'altra persona, posizionare il Montante (2) vicino alla parte anteriore della cyclette.

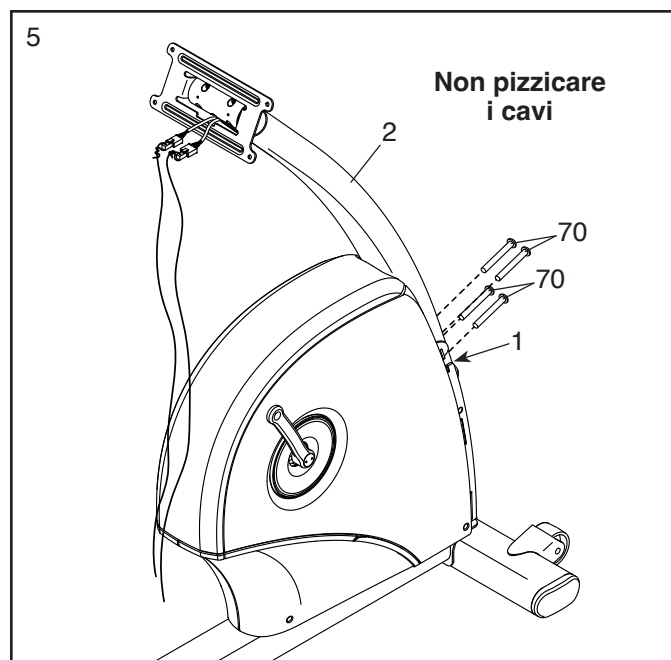
Si veda il disegno nel riquadro. Individuare le due fascette cavo (A) nel Montante (2). Fissare le fascette cavo inserendole nei passacavi (B) presenti sul Cavo di comando (42) e sul Cavo Principale (43). Quindi, inserire i connettori sui Cavi nel Montante.

Quindi, tirare le estremità superiori delle fascette cavo (A) finché i Cavi (42, 43) sono inseriti nel Montante (2).

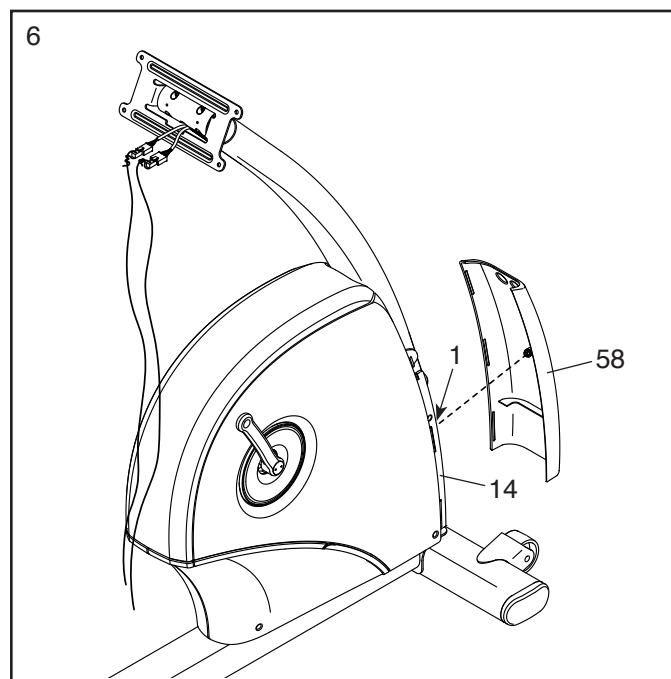


5. **Non pizzicare i cavi.** Inserire il Montante (2) nel Telaio (1).

Fissare il Montante (2) con quattro Viti M10 x 62mm (70); **inserire manualmente tutte e quattro le Viti e poi serrarle.**

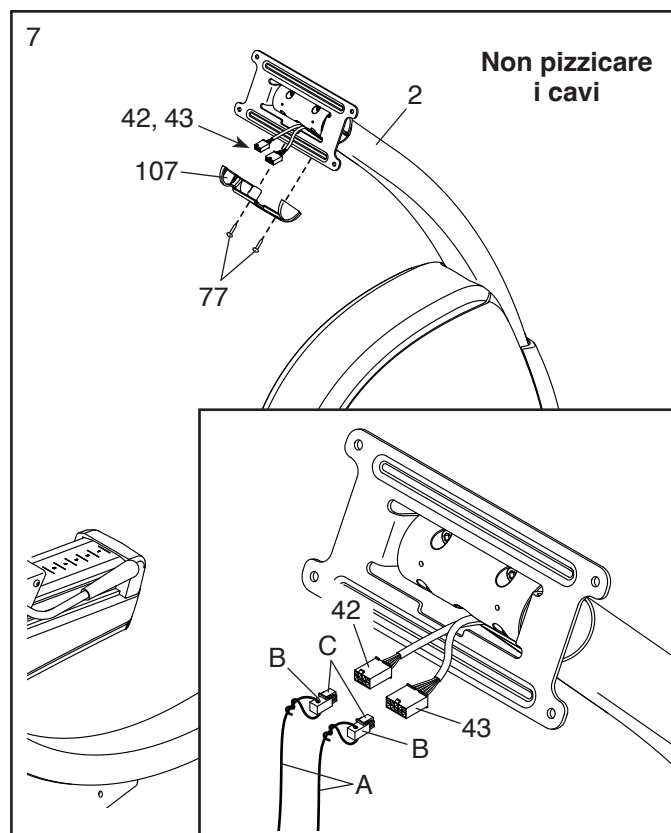


6. Premere il Pannello Anteriore (58) sul Telaio (1) e sul Pannello Anteriore Destro (14) e sul Pannello Anteriore Sinistro (non raffigurato).



7. **Si veda il disegno nel riquadro.** Stringere il connettore all'estremità del Cavo Principale (43). Poi, premere la piccola chiusura a scatto (C) presente sul passacavo (B) e rimuovere e smaltire il passacavo. Quindi, rimuovere la fascetta cavo (B) dal Cavo di Comando (42). **Smaltire il passacavo e le relative fascette cavo (A).**

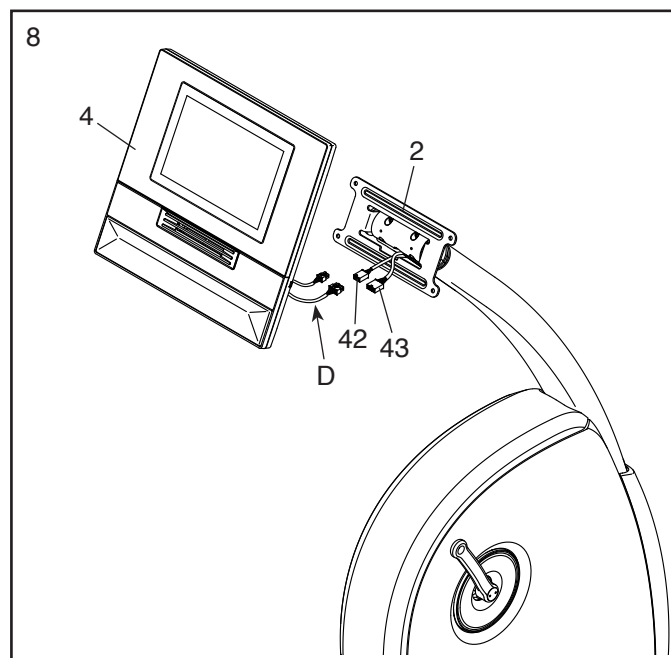
Non pizzicare i Cavi (42, 43). Fissare il Copri Montante Inferiore (107) al Montante (2) con due Viti M4 x 16mm (77).



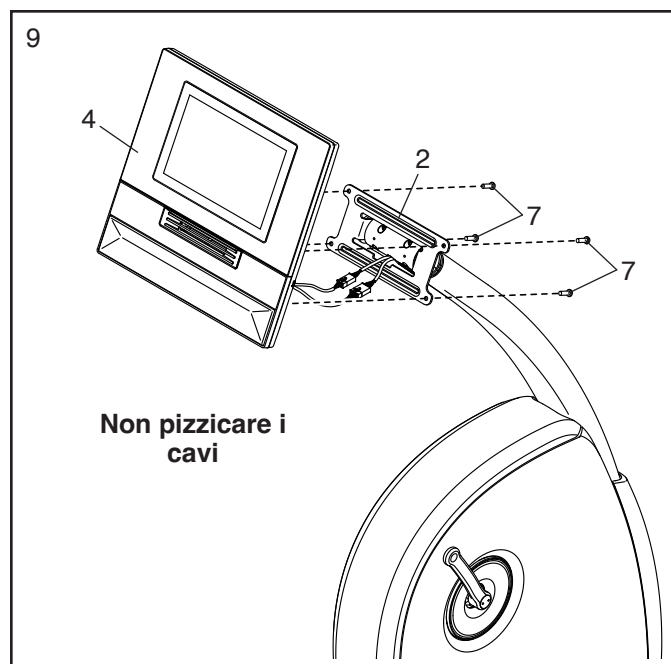
8. Mentre un'altra persona regge la Consolle (4) vicino al Montante (2), collegare il Cavo Principale (43) e il Cavo di Comando (42) ai cavi consolle (D) .

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.

Inserire con cautela e completamente i connettori e il cavo in eccesso nella Consolle (4).

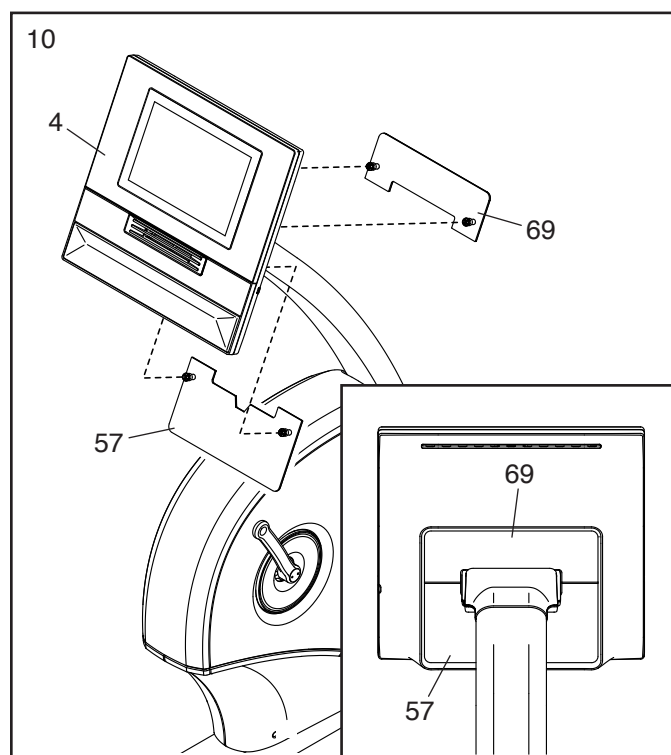


9. **Non pizzicare i cavi.** Fissare la Consolle (4) al Montante (2) con quattro Viti M6 x 16mm (7); **inserire manualmente tutte e quattro le Viti e poi serrarle.**



10. Orientare il Copri Consolle Inferiore (57) come indicato, e inserirlo a pressione sul retro della Consolle (4). Nota: se necessario inclinare la Consolle per accedere al retro della Consolle.

Successivamente, orientare il Copri Consolle Superiore (69) come indicato, e inserirlo a pressione sul retro della Consolle (4).

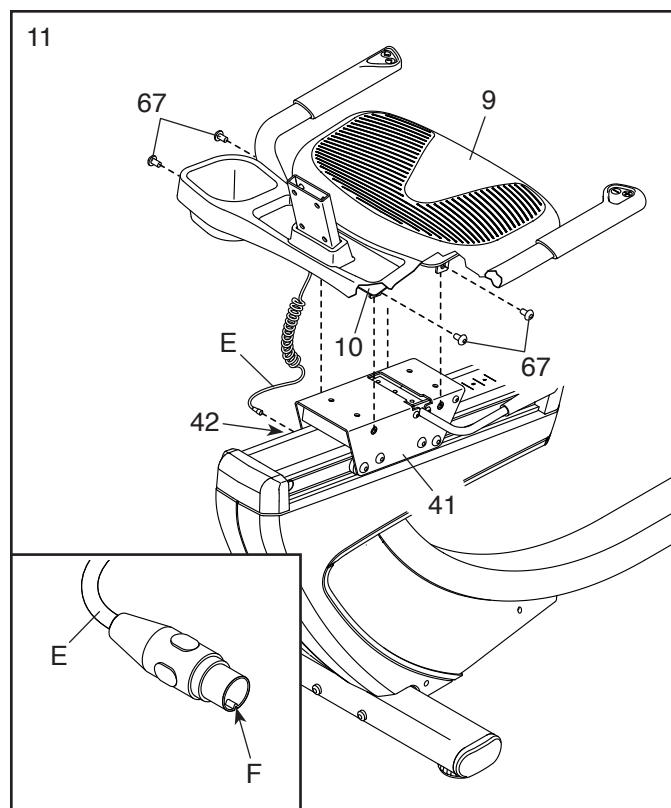


11. Fissare il Telaio Sedile (9) e il relativo Sedile (9) al Carrello Sedile (41) con quattro Viti M8 x 18mm (67); **inserire manualmente tutte e quattro le Viti e poi serrarle.**

Quindi, individuare il cavo (E) sul gruppo sedile.

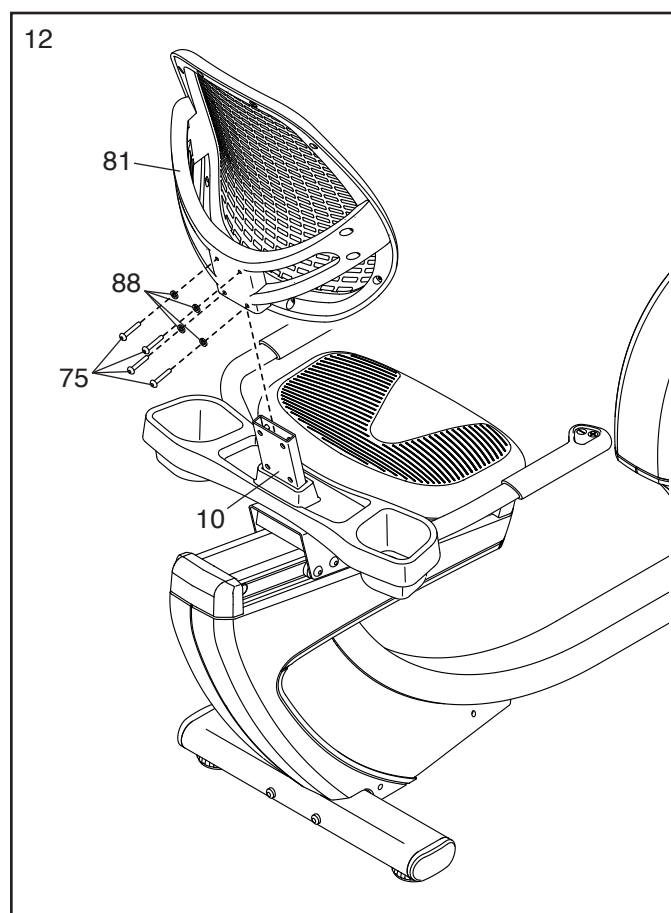
Si veda il disegno nel riquadro. Ruotare il connettore sul cavo (E) in modo che la tacca a "V" (F) si trovi nella parte inferiore.

Successivamente, inserire completamente il cavo (E) nella Presa di Comando (42) sul lato sinistro della cyclette.



12. Far scorrere il Telaio Schienale (81) sul Telaio Sedile (10).

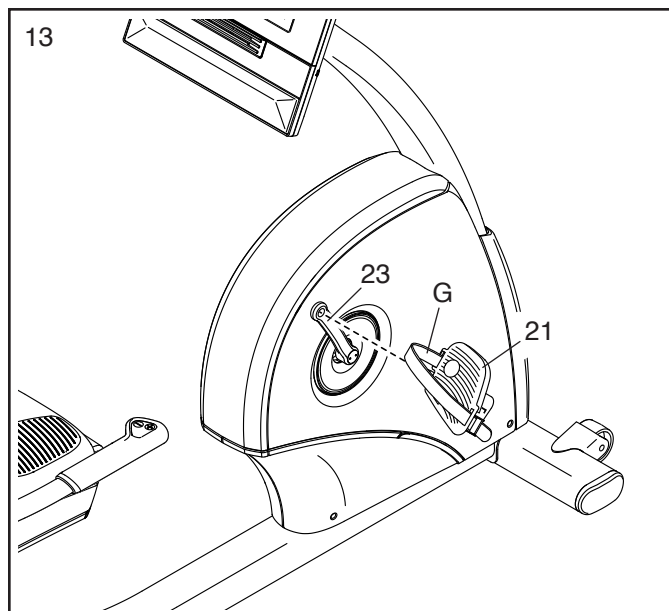
Fissare il Telaio Schienale (81) con quattro Viti M6 x 30mm (75) e quattro Rondelle M6 (88); **inserire manualmente tutte e quattro le Viti e poi serrarle.**



13. Individuare il Pedale Destro (21). Utilizzando le dita, ruotare il Pedale Destro inserendolo per circa metà nella Pedivella Destra (23). Infine utilizzare una chiave inglese per **SERRARE SALDAMENTE** il Pedale Destro.

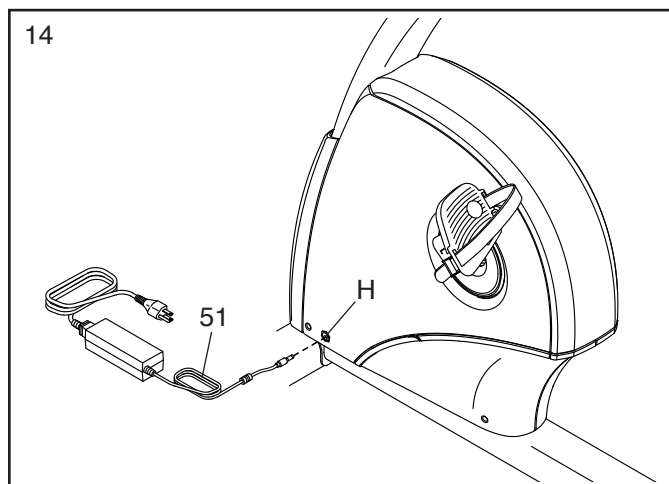
Ripetere questa fase per il Pedale Sinistro (non raffigurato). IMPORTANTE: è necessario ruotare il Pedale Sinistro in senso ANTIORARIO per fissarlo.

Per regolare gli cinghie pedale (G) vedere pagina 13.



14. Inserire l'Alimentatore (51) nella presa presente (H) sul lato sinistro della cyclette.

Nota: per inserire l'Alimentatore (51) in una presa a muro, vedere pagina 13.



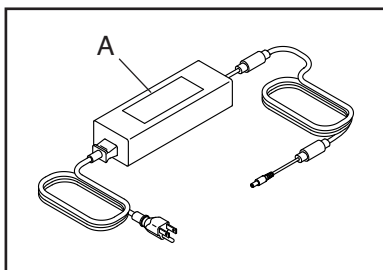
15. **Dopo aver montato la cyclette controllare che sia stata assemblata correttamente e che funzioni in modo adeguato. Assicurarsi che tutti i pezzi siano opportunamente serrati prima di utilizzare la cyclette.** Nella confezione possono essere inclusi pezzi di scorta. Per proteggere il pavimento posizionare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

USO DELLA CYCLETTE

INSERIMENTO DELL'ALIMENTATORE

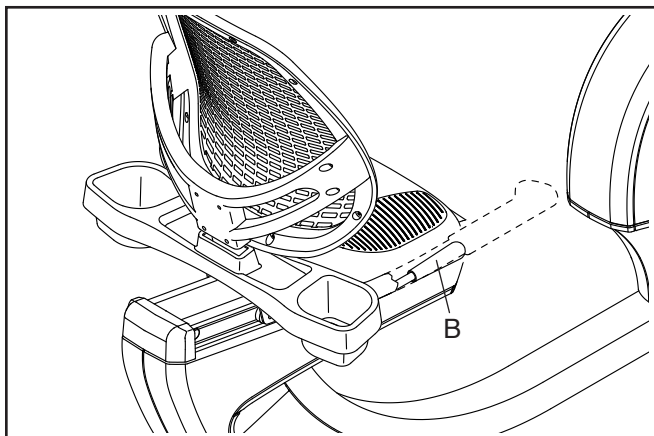
IMPORTANTE: se la cyclette è rimasta esposta a basse temperature, riportarla a temperatura ambiente prima di collegare l'alimentatore (A). In caso contrario, i display della console o altri componenti elettronici potranno risultarne danneggiati.

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



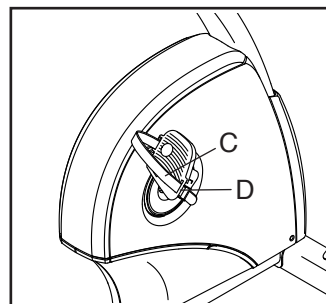
REGOLAZIONE DEL SEDILE

Per regolare il sedile in avanti o indietro, spingere verso il basso la maniglia sedile (B), far scorrere il sedile nella posizione desiderata, quindi tirare verso l'alto la maniglia sedile per bloccare il sedile.



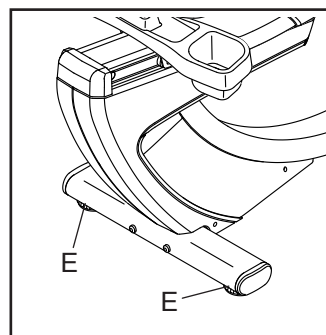
REGOLAZIONE DELLE CINGHIE PEDALE

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

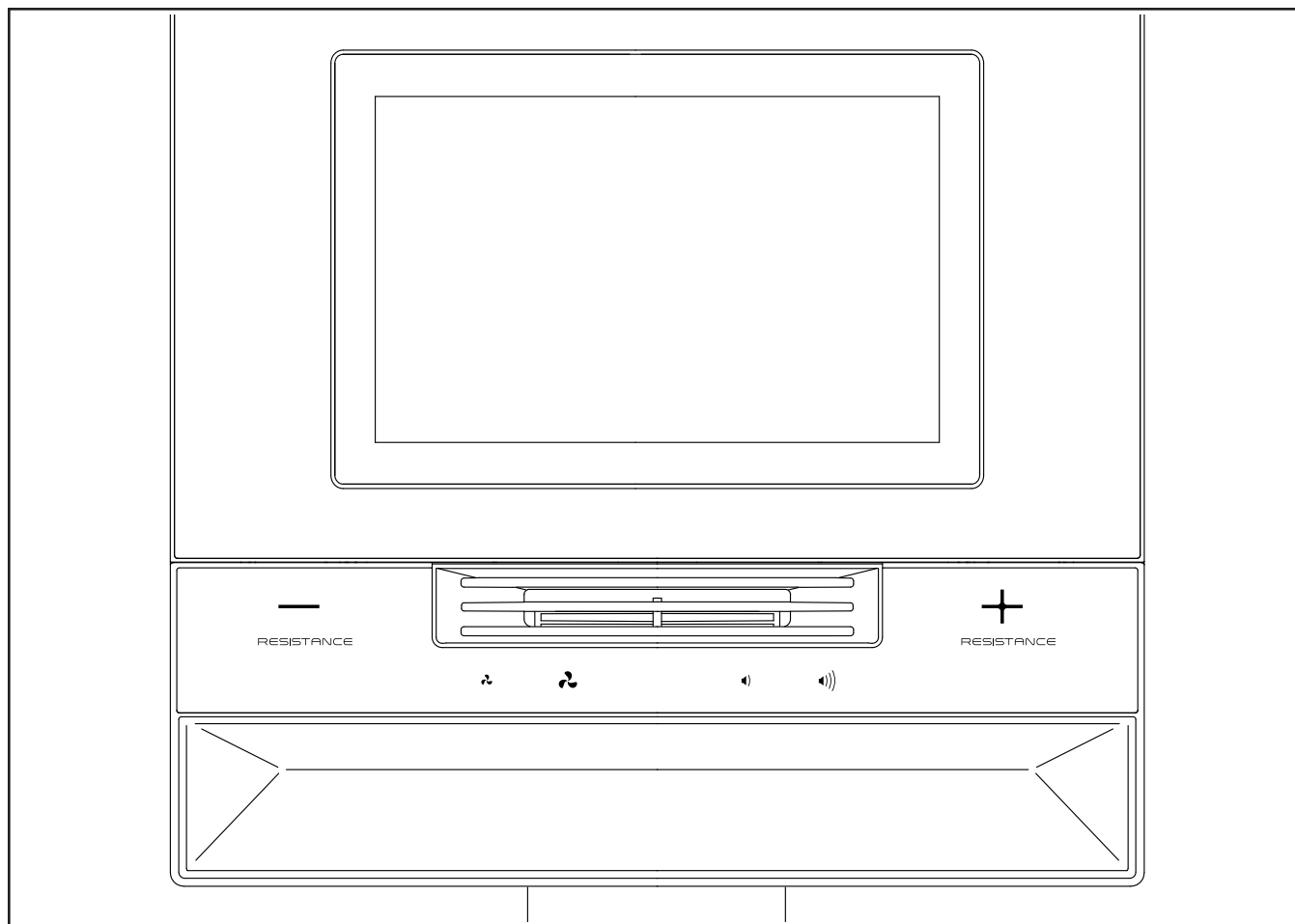


STABILIZZAZIONE DELLA CYCLETTE

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



USO DELLA CONSOLLE



CARATTERISTICHE 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.**

La console offre una gamma di funzioni che consentono di rendere gli allenamenti più efficaci e gradevoli. Quando la console viene usata in modalità manuale, è possibile modificare la resistenza dei pedali premendo un pulsante. Durante l'allenamento la console visualizzerà continuamente il feedback dell'esercizio.

La console è inoltre dotata di tecnologia wireless che le consente di collegarsi ad iFIT®. Con iFIT è possibile scegliere da una selezione in continua evoluzione 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 di migliaia 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 15. **Per imparare a utilizzare il touch screen,** vedere pagina 15. **Per l'impostazione della console,** vedere pagina 15.

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

ACCENSIONE DELLA CONSOLLE

IMPORTANTE: se la cyclette è rimasta esposta a basse temperature, riportarla a temperatura ambiente prima di accendere la consolle. In caso contrario, la consolle o altri componenti elettrici potranno risultarne danneggiati.

L'alimentatore in dotazione deve essere utilizzato per il funzionamento della cyclette (vedere pagina 13). Quando l'alimentatore è inserito, sfiorare lo schermo o premere un pulsante qualsiasi della consolle per avviare la consolle.

SPEGNIMENTO DELLA CONSOLLE

Qualora i pedali non vengano spostati per alcuni secondi, la consolle entrerà in pausa. Qualora i pedali non vengano spostati per alcuni minuti, non si sfiori lo schermo e non si preme alcun pulsante, la consolle si spegnerà.

Una volta terminato l'esercizio, disinserire l'alimentatore. **IMPORTANTE:** la mancata osservanza di tale precauzione può determinare un'usura prematura dei componenti elettrici della bicicletta da spinning.

USO DEL TOUCH SCREEN

La consolle è dotata di tablet di ultima generazione con touch screen a colori. Per spostare le immagini sullo schermo, come le finestre di un allenamento, 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 la cyclette per la prima volta, impostare la consolle.

1. Collegamento alla rete wireless personale.

Per utilizzare gli allenamenti iFIT e le varie altre funzioni della consolle è necessario che quest'ultima sia collegata a una rete wireless. Seguire le indicazioni sullo schermo per collegare la consolle alla propria rete wireless.

2. Personalizzazione delle impostazioni.

Seguire le indicazioni sullo schermo per personalizzare le impostazioni. Nota: per modificare successivamente le impostazioni, vedere pagina 21.

3. Creazione o accesso all'account personale iFIT.

Attenersi 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 firmware.

Sfiorare il pulsante menu (simbolo con tre righe orizzontali), quindi sfiorare nell'ordine *Settings* (impostazioni), *Maintenance* (manutenzione) e *Update* (aggiorna). La consolle verificherà la presenza di aggiornamenti del firmware. Per maggiori informazioni consultare la sezione MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLLE a pagina 20.

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

Per modificare le impostazioni della consolle, vedere pagina 20. **Per collegarsi a una rete wireless**, vedere pagina 21.

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.

Sfiorare *Manual Start* (avvio manuale) e iniziare a pedalare. Inizierà un periodo di riscaldamento.

Per utilizzare il ventilatore, vedere pagina 22.

Per utilizzare un cardiofrequenzimetro, vedere pagina 22.

3. Modifica della resistenza dei pedali nel modo desiderato.

Sfiorare *End Warmup* (fine riscaldamento) oppure pedalare fino a quando termina il periodo di riscaldamento per iniziare l'allenamento.

È possibile modificare la resistenza dei pedali nei seguenti modi:

- Premere i pulsanti di aumento e diminuzione Resistance (resistenza) presenti sulla consolle.
- Premere i pulsanti di aumento e diminuzione Resistance (resistenza) presenti sul manubrio destro.
- Sfiorare i cursori resistenza sullo schermo.

Dopo aver premuto un pulsante, ci vorranno alcuni secondi prima che i pedali raggiungano il livello di resistenza selezionato.

Nota: per visualizzare i cursori resistenza sullo schermo, sfiorare lo schermo in qualsiasi spazio libero e poi sfiorare le opzioni dei comandi per attivare questa funzione.

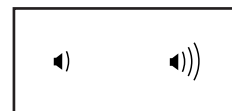
4. Seguire la progressione.

La consolle dispone di varie modalità di visualizzazione. La modalità di visualizzazione selezionata determinerà quali informazioni sull'allenamento verranno visualizzate.

Trascinare il dito verso l'alto sullo schermo per entrare nella modalità di visualizzazione a schermo intero. Trascinare il dito verso il basso sullo schermo per visualizzare i display delle informazioni sull'allenamento.

Sfiorare i display delle informazioni sull'allenamento per visualizzare altre opzioni. Sfiorare il pulsante espandi (simbolo +) per visualizzare le statistiche o le tabelle. Sfiorare lo schermo in qualsiasi spazio libero per visualizzare le altre opzioni della modalità di visualizzazione.

Se lo si desidera, regolare il volume premendo i pulsanti di aumento/diminuzione volume presenti sulla consolle oppure premendo i pulsanti di aumento/diminuzione volume presenti sul manubrio sinistro.



5. Sospensione o interruzione dell'allenamento.

Per mettere in pausa l'allenamento, sfiorare lo schermo e sfiorare l'icona pausa o smettere semplicemente di pedalare. Per continuare l'allenamento, sfiorare l'icona avvio o riprendere semplicemente a pedalare.

Per terminare la sessione di allenamento, sfiorare lo schermo, sfiorare l'icona pausa e quindi seguire le indicazioni sullo schermo per interrompere l'allenamento e ritornare alla schermata principale.

6. Una volta terminato l'allenamento, spegnere la consolle (vedere pagina 15).

USO DI UN ALLENAMENTO PRESENTE

Per utilizzare un allenamento presente è necessario che la consolle sia collegata a una rete wireless (vedere pagina 20).

1. Selezione della schermata principale o della libreria allenamenti.

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.

Per selezionare la libreria allenamenti, sfiorare *Browse (sfoglia)*.

2. Selezione di un allenamento.

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.

Gli allenamenti presenti nella consolle cambieranno periodicamente. Per salvare uno degli allenamenti presenti per un uso futuro, è possibile aggiungerlo ai preferiti sfiorando il pulsante dei preferiti (simbolo del cuore). È necessario avere effettuato l'accesso al proprio account iFIT per salvare un allenamento presente (vedere fase 3 a pagina 19).

Per tracciare la propria mappa per un allenamento, consultare la sezione CREAZIONE DI UN ALLENAMENTO CON POSSIBILITÀ DI TRACCIARE LA PROPRIA MAPPA a pagina 18.

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.

3. Preparazione all'allenamento.

Sfiorare *Start Workout* (avvio allenamento) e iniziare a pedalare. Inizierà un periodo di riscaldamento.

Per utilizzare il ventilatore, le cuffie Bluetooth o un cardiofrequenzimetro opzionale, vedere pagina 22.

4. Avvio dell'allenamento.

Sfiorare *End Warmup* (fine riscaldamento) oppure pedalare fino a quando termina il periodo di riscaldamento per iniziare l'allenamento.

Durante alcuni allenamenti, un trainer iFIT illustrerà all'utente un video coinvolgente dell'allenamento. Sfiorare 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. Sfiorare i pulsanti sullo schermo per selezionare le opzioni desiderate della mappa.

Durante alcuni allenamenti, l'utente può essere invitato a mantenere una velocità target. Quando ci si allena, mantenere la velocità di pedalata vicino alla velocità target.

IMPORTANTE: la velocità target è volta esclusivamente a motivare l'utente. La velocità effettiva di pedalata dell'utente può essere inferiore a quella target. Si raccomanda di mantenere una velocità di pedalata adeguata al proprio ritmo.

Qualora il livello di resistenza risulti eccessivo o insufficiente, è possibile escludere l'impostazione manualmente premendo i pulsanti Resistance (resistenza) (vedere fase 3 a pagina 16).

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

Se è abilitata la funzione di regolazione intelligente, la consolle regolerà automaticamente il livello di intensità dell'allenamento sulla base dei controlli manuali delle impostazioni di resistenza dell'utente.

Per attivare la funzione di regolazione intelligente, sfiorare lo schermo in qualsiasi spazio libero e quindi sfiorare il tasto di attivazione della regolazione intelligente.

IMPORTANTE: 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.

Per seguire la progressione con le modalità di visualizzazione, vedere la fase 4 a pagina 16.

Per sospendere o terminare l'allenamento, vedere la fase 5 a pagina 16.

5. Una volta terminato l'allenamento, spegnere la consolle (vedere pagina 15).

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 pagina 19) e la consolle deve essere collegata a una rete wireless (vedere pagina 21).

1. Selezione di un allenamento con possibilità di tracciare la propria mappa.

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.

Per selezionare un allenamento con possibilità di tracciare la propria mappa, sfiorare *Create* (crea) in fondo allo schermo.

2. Traccia un allenamento sulla mappa.

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.

Sfiare *Start Workout* (avvio allenamento) e iniziare a pedalare. Inizierà un periodo di riscaldamento.

Per utilizzare il ventilatore, le cuffie Bluetooth o un cardiofrequenzimetro opzionale, vedere pagina 22.

5. Avvio dell'allenamento.

Sfiare *End Warmup* (fine riscaldamento) oppure pedalare fino a quando termina il periodo di riscaldamento per iniziare l'allenamento. L'allenamento funzionerà come un allenamento presente (vedere fase 4 a pagina 17).

6. Una volta terminato l'allenamento, spegnere la consolle (vedere pagina 15).

USO DI UN ALLENAMENTO iFIT

Per utilizzare un allenamento con possibilità di tracciare la propria mappa è necessario avere eseguito l'accesso all'account personale iFIT (vedere fase 2 di seguito) e la consolle deve essere collegata a una rete wireless (vedere pagina 21). **Per ulteriori informazioni su iFIT, visitare il sito 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 ancora stata eseguita, sfiorare il pulsante menu (icona ingranaggio) sullo schermo e quindi *Log in* (accesso) per accedere al proprio account iFIT. Seguire le indicazioni sullo schermo per inserire il nome utente e la password.

Per cambiare utente all'interno dell'account personale iFIT, sfiorare il pulsante del menu, sfiorare *Settings* (impostazioni) e quindi *Manage Accounts* (gestisci account). 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.

Sfiare i pulsanti in fondo allo schermo per selezionare la schermata principale (pulsante Home) o la libreria allenamenti (pulsante Browse).

Per selezionare un allenamento iFIT 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.

Gli allenamenti iFIT presenti mostrati sulla schermata principale cambieranno periodicamente.

La libreria allenamenti contiene tutti gli allenamenti iFIT disponibili per la cyclette, organizzati in categorie. Per eseguire una ricerca nella libreria allenamenti, sfiorare il pulsante di ricerca (simbolo della lente di ingrandimento) e selezionare le opzioni di filtro desiderate.

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

È anche possibile selezionare opzioni quali aggiungere l'allenamento alla lista personale (vedere la fase 5) o contrassegnare l'allenamento come preferito (vedere la fase 6).

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

Se lo si desidera, è possibile programmare un allenamento iFIT per una data futura. È sufficiente visualizzare la panoramica o il riepilogo dell'allenamento iFIT desiderato, sfiorare *Schedule* (lista personale) 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 l'elenco degli allenamenti iFIT contrassegnati come preferiti, selezionare la libreria allenamenti (pulsante Browse) e poi sfiorare *My List* (elenco personale).

6. Preparazione all'allenamento.

Sfiare *Start Workout* (avvio allenamento) e iniziare a pedalare. Inizierà un periodo di riscaldamento.

Per utilizzare il ventilatore, le cuffie Bluetooth o un cardiofrequenzimetro opzionale, vedere pagina 22.

7. Avvio dell'allenamento.

Sfiare *End Warmup* (fine riscaldamento) oppure pedalare fino a quando termina il periodo di riscaldamento per iniziare l'allenamento. L'allenamento funzionerà come un allenamento presente (vedere fase 4 a pagina 18).

8. Una volta terminato l'allenamento, spegnere la consolle (vedere pagina 15).

MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLLE

1. Selezione del menu principale impostazioni.

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.

Poi sfiorare il pulsante menu (icona ingranaggio) sullo schermo e poi *Settings (impostazioni)*.

2. Accedere ai menu impostazioni e modificare le impostazioni come desiderato.

Per scorrere le opzioni, sfiorare lo schermo o trascinare il dito sullo schermo come necessario. Per visualizzare il menu impostazioni è sufficiente sfiorare il nome del menu. Per uscire da un menu sfiorare il pulsante indietro (simbolo freccia). È possibile visualizzare e modificare le impostazioni nei seguenti menu impostazioni:

Account

- My Profile (profilo personale)
- In Workout (modalità allenamento)
- Manage Accounts (gestisci account)

Equipment (attrezzatura)

- Equipment Info (info attrezzatura)
- Equipment Settings (impostazioni attrezzatura)
- Maintenance (manutenzione)
- Wi-Fi

About (informazioni)

- Legal (informazioni legali)

3. Personalizzazione delle impostazioni allenamento.

Per personalizzare le impostazioni allenamento e attivare le funzioni allenamento, sfiorare *In Workout* (modalità allenamento) e poi le impostazioni desiderate.

4. Personalizzazione dell'unità di misura e di altre impostazioni.

Per personalizzare l'unità di misura, il fuso orario o altre impostazioni, sfiorare *Equipment Info* (info attrezzatura) o *Equipment Settings* (impostazioni attrezzatura) e poi le impostazioni desiderate.

La consolle può visualizzare velocità e distanza in unità di misura standard o metrica.

5. Visualizzazione delle informazioni attrezzo o delle informazioni relative all'app della consolle.

Sfiorare *Equipment Info* (info attrezzatura e quindi *Machine Info* (info attrezzo) o *App Info* (info app) per visualizzare le informazioni relative alla cyclette o all'app della consolle.

6. Aggiornamento del firmware della consolle.

Per un funzionamento ottimale, controllare regolarmente gli aggiornamenti del firmware.

Sfiorare *Maintenance (manutenzione)* e quindi *Update (aggiorna)* per controllare la presenza di aggiornamenti del firmware utilizzando la rete wireless personale. L'aggiornamento inizierà automaticamente.

IMPORTANTE: per evitare di danneggiare la cyclette, attendere il completo aggiornamento del firmware prima di spegnere la consolle.

Sullo schermo comparirà la progressione dell'aggiornamento. Una volta completato l'aggiornamento, la consolle si spegnerà e riaccenderà. Se non si riaccende, disinserire l'alimentatore, attendere alcuni secondi e poi reinserirlo. Nota: potrebbero volerci alcuni secondi prima che la consolle sia pronta all'uso.

Nota: in alcuni casi, in seguito all'aggiornamento del firmware, la consolle potrebbe presentare alcune differenze nel funzionamento. In ogni caso, gli aggiornamenti sono sempre pensati per migliorare l'esperienza di allenamento dell'utente.

7. Uscita dal menu principale impostazioni.

Per uscire dal menu principale impostazioni, sfiorare il pulsante indietro (simbolo freccia).

COLLEGAMENTO A UNA 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.

1. Selezione del menu principale impostazioni.

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.

Poi sfiorare il pulsante menu (icona ingranaggio) sullo schermo e poi Settings (*impostazioni*). Sullo schermo comparirà il menu impostazioni.

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 consolle 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 consolle è collegata alla rete wireless, sullo schermo compare un messaggio di conferma.

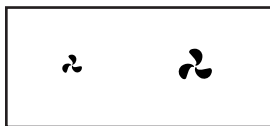
Se si verificano dei problemi nella connessione alla rete protetta, verificare la correttezza della password. **Per ulteriori informazioni sulle istruzioni sopra riportate e ricevere assistenza, visitare il sito my.iFIT.com.**

3. Uscita dal menu rete wireless.

Per uscire dal menu rete wireless sfiorare il pulsante indietro (simbolo freccia).

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 i pulsanti di aumento e diminuzione ventilatore sulla consolle o i pulsanti di aumento e diminuzione ventilatore sul manubrio sinistro per selezionare la velocità del ventilatore o per spegnere il ventilatore.



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

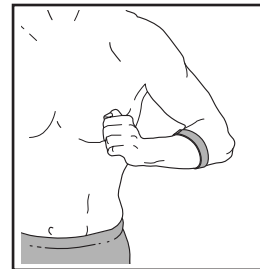
USO DELLA PORTA DI RICARICA USB

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 presa presente sul proprio dispositivo e nella porta di ricarica di destra della consolle; **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 DI UN CARDIOFREQUENZIMETRO OPZIONALE

Qualunque sia l'obiettivo, consumare grassi o potenziare il sistema cardiovascolare, la chiave per raggiungere i risultati desiderati è allenarsi a un livello di intensità corretto. Il cardiofrequenzimetro opzionale consentirà di monitorare costantemente la frequenza cardiaca durante l'allenamento, permettendo di raggiungere i propri obiettivi fitness. 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 GUASTI

MANUTENZIONE

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

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

MANUTENZIONE PEDALE

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

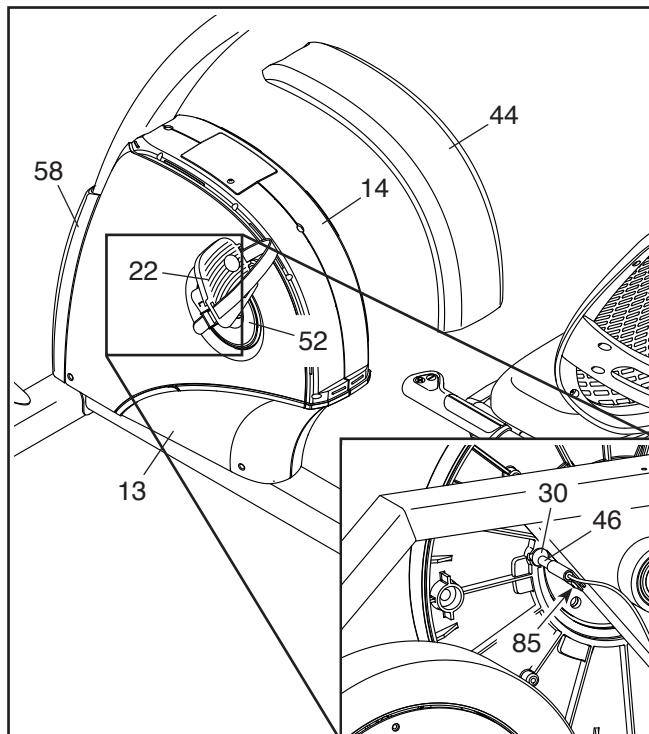
LOCALIZZAZIONE GUASTI

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

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.**

Si veda il disegno a destra. Utilizzare una chiave inglese per ruotare il pedale sinistro (22) **in senso orario** e rimuoverlo. Quindi, utilizzare un cacciavite standard ed esercitare una leggera leva per rimuovere il Disco Pannello (52) dal Pannello Anteriore Sinistro (13).



Quindi, estrarre con cautela il Pannello Superiore (44) e il Pannello Anteriore (58) dalla cyclette. Successivamente, rimuovere tutte le Viti (non raffigurate) dai Pannelli Anteriori Destro e Sinistro (13, 14); **accertarsi di avere preso nota dell'ubicazione delle Viti.** Quindi, rimuovere con cautela il Pannello Anteriore Sinistro.

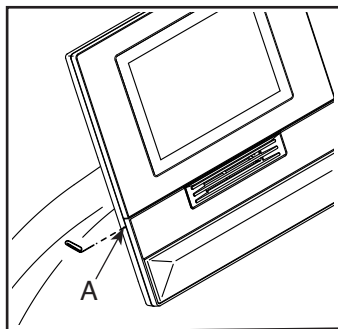
Individuare quindi il Commutatore (46). Spingere il Pedale Sinistro (22) sino a quando il Magnete Puleggia (30) è allineato con il Commutatore. Allentare poi le Viti M4 x 25mm (85) indicate, avvicinare o allontanare leggermente il Commutatore dal Magnete Puleggia e serrare nuovamente le Viti.

Collegare l'alimentatore e spingere per un attimo i Pedali. Ripetere la procedura fino a quando la consolle visualizza le informazioni corrette. Una volta regolato correttamente il commutatore, disinserire l'alimentatore e rimontare i pezzi rimossi.

LOCALIZZAZIONE GUASTI CONSOLLE

Se la consolle non si accende, verificare che l'alimentatore sia completamente inserito. **Se è necessario sostituire l'alimentatore, vedere la sezione LOCALIZZAZIONE GUASTI a pagina 24 per acquistarne uno. IMPORTANTE: per evitare di danneggiare la consolle, utilizzare esclusivamente un alimentatore fornito 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.**



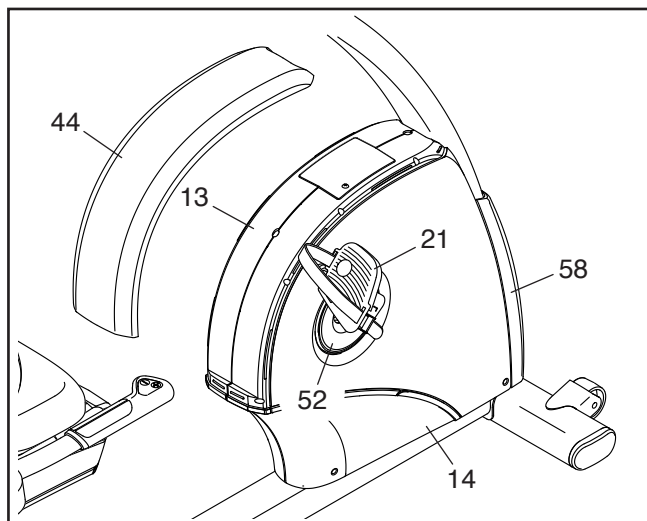
Il ripristino della consolle richiede la presenza di due persone. Disinserire innanzitutto l'alimentatore. Individuare poi la piccola apertura per il ripristino (A) sul lato sinistro della consolle. Con una graffetta aperta, premere e mantenere premuto il pulsante di ripristino all'interno dell'apertura 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 non si riaccende, disinserire l'alimentatore e poi reinserirlo. Quando la consolle si è riaccesa, controllare l'eventuale presenza di aggiornamenti del firmware (consultare la sezione MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLLE a pagina 20). Nota: potrebbero volerci alcuni secondi prima che la consolle sia pronta all'uso.

REGOLAZIONE DELLA CINGHIA TRASMISSIONE

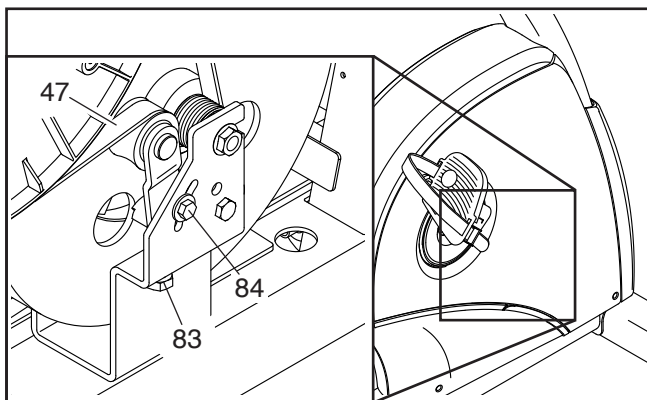
Se durante l'uso i pedali slittano leggermente significa che la cinghia trasmissione deve essere regolata. Per regolare la cinghia trasmissione **disinserire prima di tutto l'alimentatore.**

Si veda il disegno a destra. Utilizzando una chiave inglese, ruotare il Pedale Destro (21) in senso antiorario e rimuoverlo. Successivamente, utilizzare un cacciavite standard ed esercitare una leggera leva per rimuovere il Disco Pannello (52) dal Pannello Anteriore Destro (14).

Estrarre poi con cautela il Pannello Superiore (44) e il Pannello Anteriore (58) dalla cyclette. Successivamente, rimuovere tutte le Viti (non raffigurate) dai Pannelli Anteriori Destro e Sinistro (13, 14); **accertarsi di avere preso nota dell'ubicazione delle Viti.** Quindi, rimuovere con cautela il Pannello Anteriore Destro.



Allentare poi la Vite Esagonale M6 x 20mm (84). Infine, serrare la Vite Esagonale M10 x 50mm (83) fino a tendere la Cinghia Trasmissione (47). Quando la Cinghia Trasmissione è tesa, serrare la Vite Esagonale M6 x 20mm.



Una volta regolata correttamente la cinghia trasmissione 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.

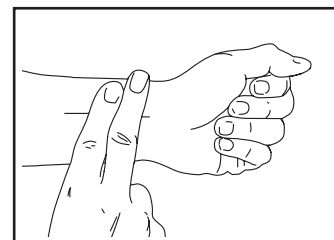
Consumo di grassi: per consumare grassi in modo efficace, è necessario eseguire un allenamento a un livello di intensità basso per parecchi minuti. Durante i primi minuti di allenamento, il corpo brucia i carboidrati semplici. Solo dopo i primi minuti di allenamento il corpo inizia a consumare i grassi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

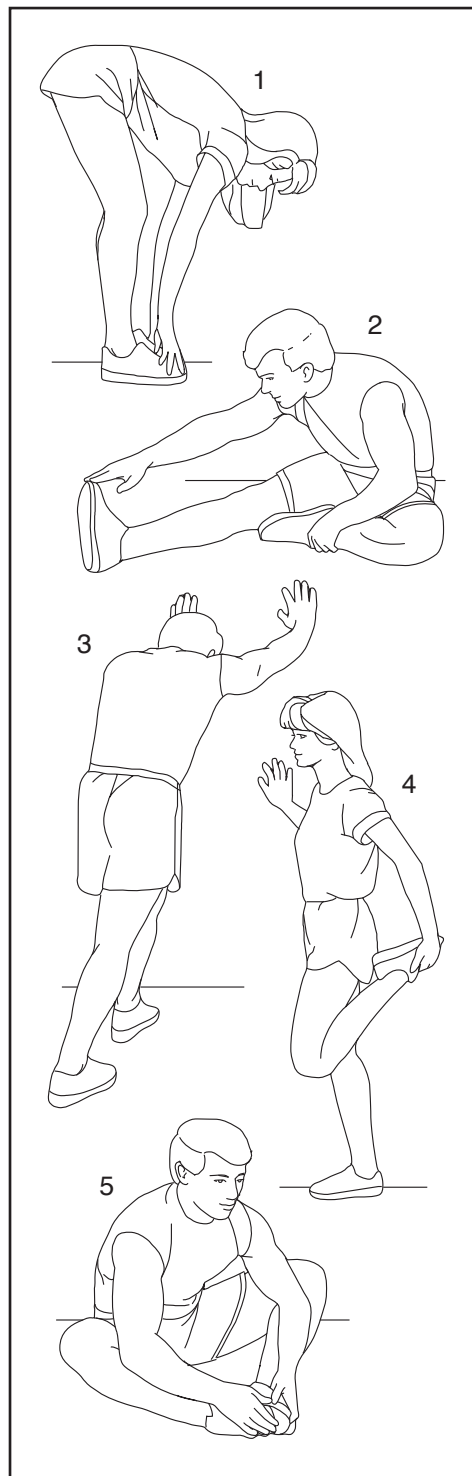
Mettere una gamba di fronte all'altra, allungarsi in avanti e posizionare le mani sulla parete. Tenere la gamba dietro diritta con il piede completamente appoggiato a terra. Piegare la gamba davanti, allungarsi in avanti e muovere i fianchi verso la parete. Mantenere questa posizione per 15 secondi,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

ELENCO PEZZI

Modello n° NTEX14925-INT.0 R1124B

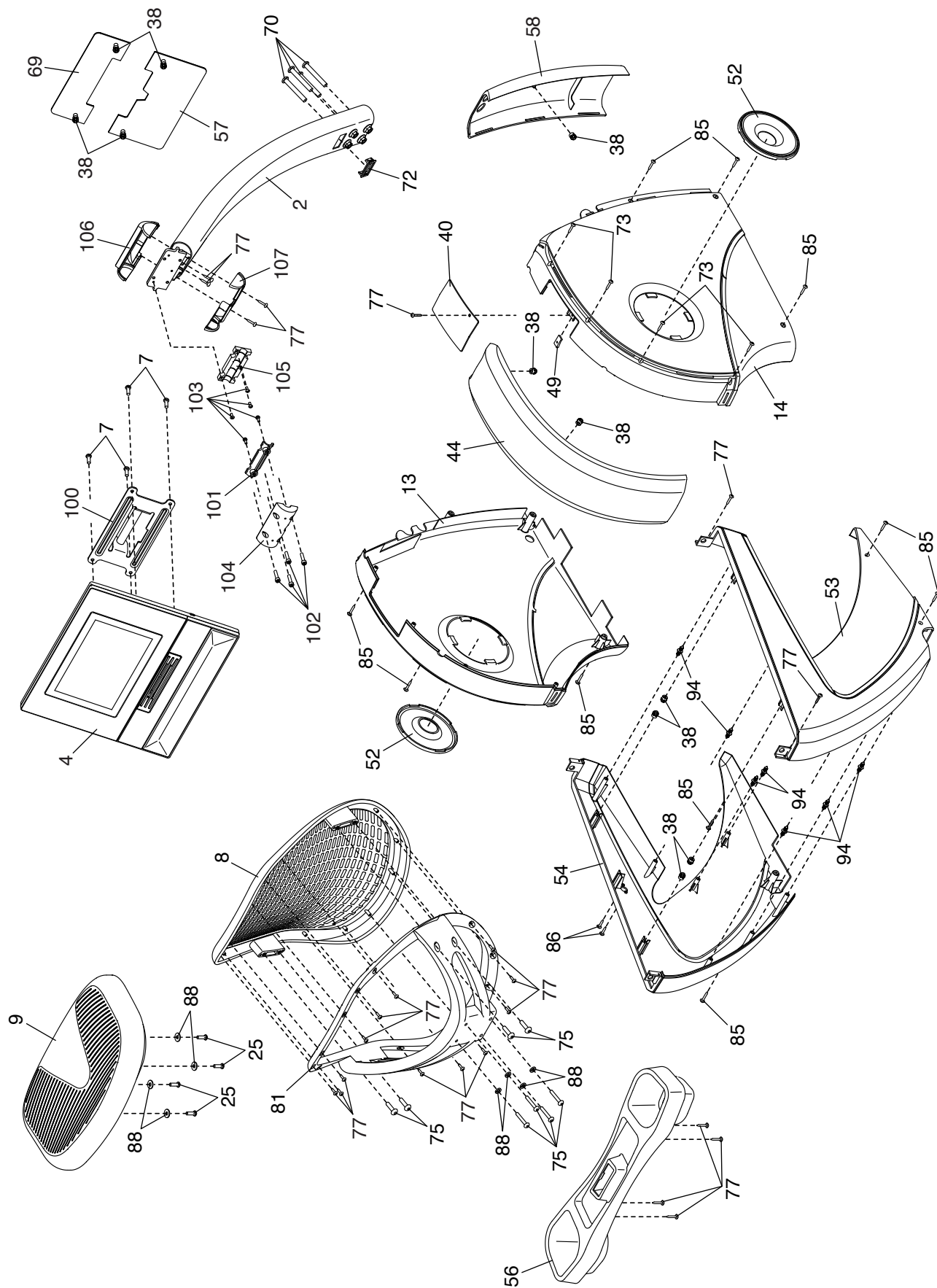
N° di Rif.	Qtà	Descrizione	N° di Rif.	Qtà	Descrizione
1	1	Telaio	51	1	Alimentatore/Cavo
2	1	Montante	52	2	Disco Pannello
3	2	Piedino	53	1	Pannello Posteriore Destro
4	1	Consolle	54	1	Pannello Posteriore Sinistro
5	1	Guida	55	8	Cuscinetto Carrello
6	1	Barra di Regolazione	56	1	Portaoggetti
7	4	Vite M6 x 16mm	57	1	Copri Consolle Inferiore
8	1	Schienale	58	1	Pannello Anteriore
9	1	Sedile	59	8	Boccola Carrello
10	1	Telaio Sedile/Cavo	60	2	Asta Guida
11	1	Cappuccio Telaio Sedile	61	1	Vite a Perno M6 x 20mm
12	1	Blocco Freno	62	4	Cappuccio Asta
13	1	Pannello Anteriore Sinistro	63	2	Distanziatore Freno
14	1	Pannello Anteriore Destro	64	7	Vite M6 x 14mm
15	1	Stabilizzatore Anteriore	65	4	Vite M10 x 122mm
16	1	Stabilizzatore Posteriore	66	2	Bullone Ruota
17	2	Ruota	67	4	Vite M8 x 18mm
18	1	Freno	68	1	Rondella Grande M6
19	2	Piedino Stabilizzatore	69	1	Copri Consolle Superiore
20	1	Presa di Alimentazione/Cavo	70	4	Vite M10 x 62mm
21	1	Pedale Destro/Cinghia	71	2	Vite in Acciaio Zincato Lucido M6 x 15mm
22	1	Pedale Sinistro/Cinghia	72	1	Gommino di Protezione
23	1	Pedivella Destra	73	4	Vite M4 x 25mm
24	1	Pedivella Sinistra	74	8	Bullone M8 x 30mm
25	4	Vite M6 x 18mm	75	8	Vite M6 x 30mm
26	1	Maniglia Barra di Regolazione	76	1	Vite Esagonale M8 x 25mm
27	1	Staffa Maniglia	77	23	Vite M4 x 16mm
28	2	Anello di Sicurezza Grande	78	4	Vite M8 x 18mm
29	1	Puleggia	79	1	Vite in Acciaio Zincato Lucido M4 x 16mm
30	2	Magnete Puleggia	80	4	Vite Guida
31	1	Movimento Centrale	81	1	Telaio Schienale
32	1	Asse Freno	82	4	Vite Flangiata M4 x 12mm
33	2	Cuscinetto Movimento Centrale	83	1	Vite Esagonale M10 x 50mm
34	1	Meccanismo a Vortice	84	1	Vite Esagonale M6 x 20mm
35	2	Distanziatore Meccanismo	85	16	Vite Autofilettante M4 x 19mm
36	1	Copri Guida Anteriore	86	2	Vite #6 x 12mm
37	1	Motore Resistenza	87	2	Dado Autobloccante M10
38	15	Aggancio Richiudibile/Vite	88	8	Rondella M6
39	1	Tenditore	89	12	Controdado M8
40	1	Pannello di Accesso	90	1	Copri Guida Posteriore
41	1	Carrello Sedile	91	8	Rondella Grower M8
42	1	Cavo di Comando/Presa	92	2	Cappuccio Pedivella
43	1	Cavo Principale	93	1	Dado Barilotto
44	1	Pannello Superiore	94	7	Dispositivo di Fissaggio ad Albero
45	1	Morsetto	95	2	Dado Flangiato M10
46	1	Commutatore/Cavo	96	2	Rondella Grower M6
47	1	Cinghia Trasmissione	97	1	Bullone M6 x 65mm
48	4	Cappuccio Stabilizzatore	98	1	Dado Autobloccante M6
49	1	Dado Fermaglio			
50	2	Vite Flangiata			

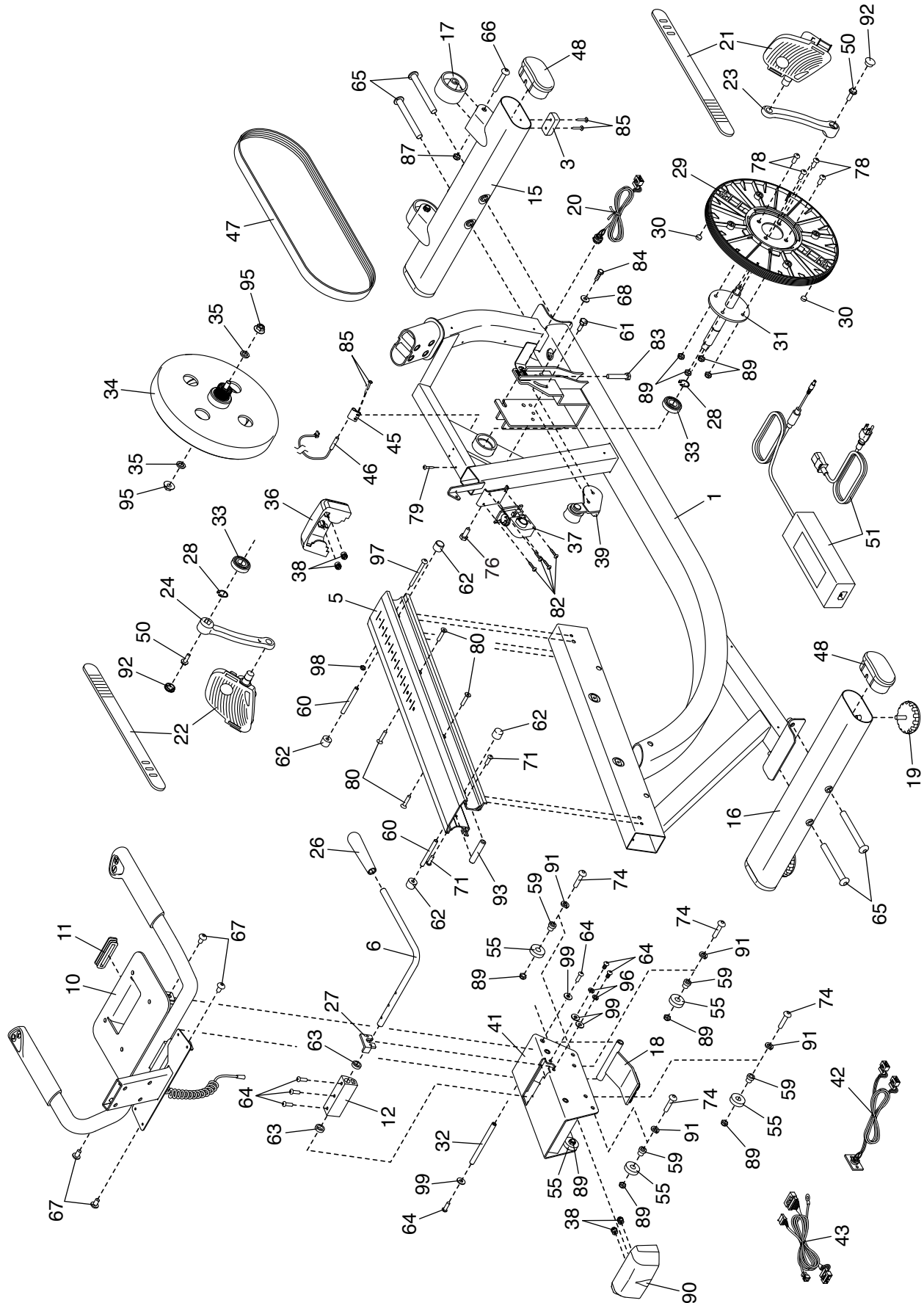
N° di Rif. Qtà Descrizione			N° di Rif. Qtà Descrizione		
99	4	Rondella Piccola M6	104	1	Copri Perno
100	1	Staffa Consolle	105	1	Staffa Sella Grande
101	1	Staffa Sella Piccola	106	1	Copri Montante Superiore
102	4	Vite M6 x 25mm	107	1	Copri Montante Inferiore
103	5	Vite M4 x 10mm	*	—	Manuale d'Istruzioni

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

DISEGNO ESPLOSO A

Modello n° NTEX14925-INT.0 R1124B





ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO

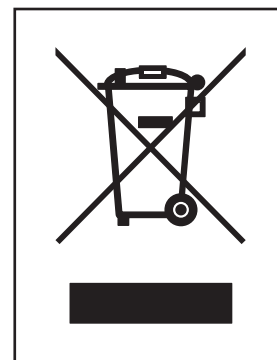
Per ordinare i pezzi di ricambio, consultare la copertina del presente manuale. Per agevolare l'assistenza, annotare le seguenti informazioni prima di contattare l'ufficio competente:

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

INFORMAZIONI PER IL RICICLAGGIO

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

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



DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ UK/EU

L'attrezzo NTEX14925-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 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 OMC453584C o OMC453584V - Frequenza di trasmissione e potenza massima EIRP: 2.4G

WiFi:25.02dBm; 5G WiFi:22.89dBm; 2.4G BT: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

