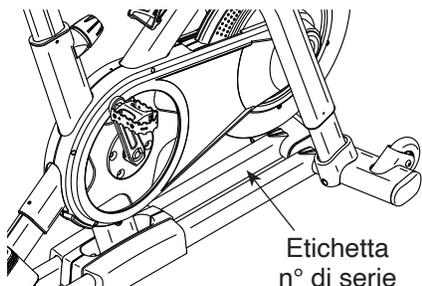


Modello n° NTEXTDF25-INT.0

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.

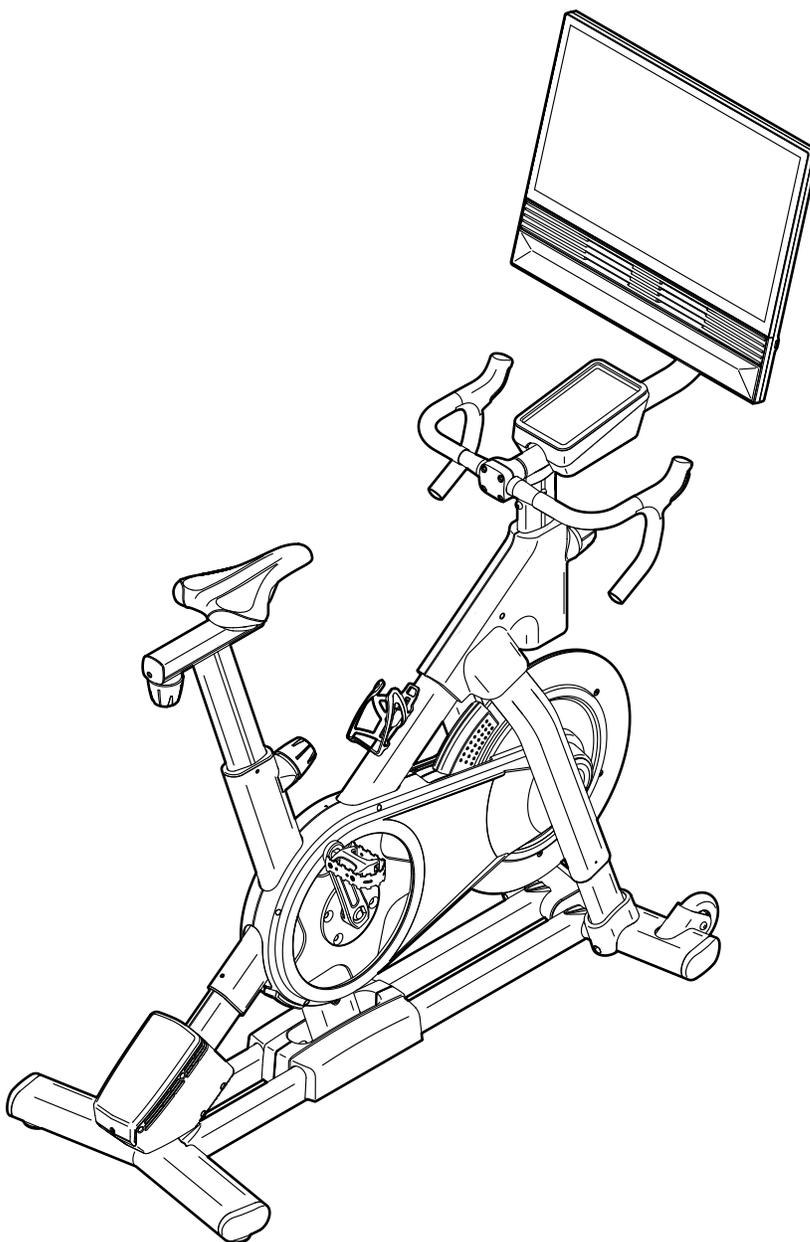
Telefono: 848 35 00 28

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

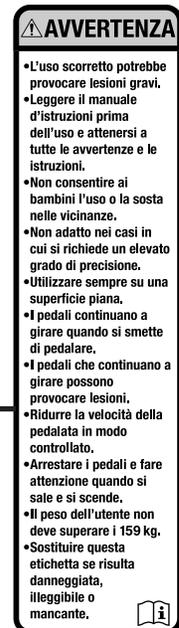
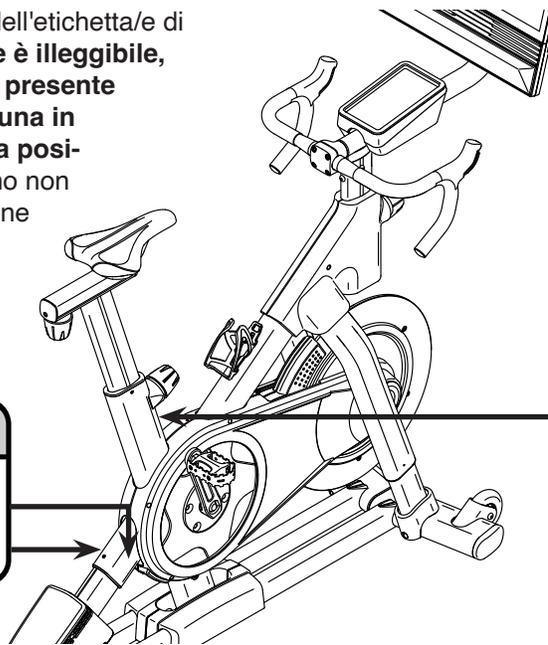


INDICE

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA.....	2
PRECAUZIONI IMPORTANTI.....	3
PRIMA DI INIZIARE.....	4
TABELLA IDENTIFICATIVA PEZZI.....	5
MONTAGGIO.....	6
USO DELLA SPIN BIKE.....	13
USO DELLA CONSOLLE.....	15
MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI.....	24
GUIDA AGLI ESERCIZI.....	28
ELENCO PEZZI.....	31
DISEGNO ESPLOSO.....	33
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 lesioni gravi, leggere tutte le precauzioni importanti e le istruzioni contenute nel presente manuale nonché tutte le avvertenze riportate sulla spin bike prima di 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 spin bike sia adeguatamente informato di tutte le precauzioni.
2. Tenere sempre fuori dalla portata della spin bike i minori di 16 anni e gli 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 spin bike come indicato dal proprio fornitore di servizi sanitari.
5. La spin bike 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 della stessa.
6. Utilizzare la spin bike solo come descritto nel presente manuale.
7. La spin bike è indicata esclusivamente per l'uso domestico. Non utilizzare la spin bike in ambiente commerciale, istituzionale o in un noleggio.
8. Tenere la spin bike all'interno, lontano da umidità e polvere. Non posizionare la spin bike in garage, in una veranda coperta o vicino all'acqua.
9. Posizionare la spin bike su una superficie piana, ponendovi sotto un tappetino per proteggere il pavimento o la moquette. Verificare che attorno alla spin bike ci siano almeno 0,6 m di spazio.
10. Controllare e serrare opportunamente tutti i pezzi ogni volta che si utilizza la spin bike. Sostituire immediatamente eventuali pezzi usurati. Utilizzare esclusivamente pezzi forniti dal fabbricante.
11. Collegare sempre l'alimentatore nella spin bike prima di inserirlo in una presa a muro.
12. La spin bike non deve essere utilizzata da persone di peso superiore a 159 kg.
13. Durante gli esercizi indossare indumenti opportuni; non indossare indumenti larghi tali da poter rimanere impigliati nella spin bike. Indossare sempre scarpe da ginnastica per proteggere i piedi.
14. Fare attenzione quando si sale e si scende dalla spin bike.
15. Tenere sempre la schiena eretta durante l'uso della spin bike. Non inarcarsi.
16. 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 aver scelto la rivoluzionaria spin bike NORDICTRACK® TOUR DE FRANCE. La spin bike è diversa da una normale cyclette. Grazie alla perfetta regolazione, alla consolle touchscreen interattiva wireless, a un sistema d'inclinazione che simula la superficie stradale e a una serie di altre caratteristiche, la spin bike TOUR DE FRANCE offre la stessa esperienza coinvolgente che si avrebbe durante una lezione di spinning, ma comodamente a casa.

Nell'interesse dell'utente, si consiglia di leggere attentamente il presente manuale prima di utilizzare la spin bike. 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).

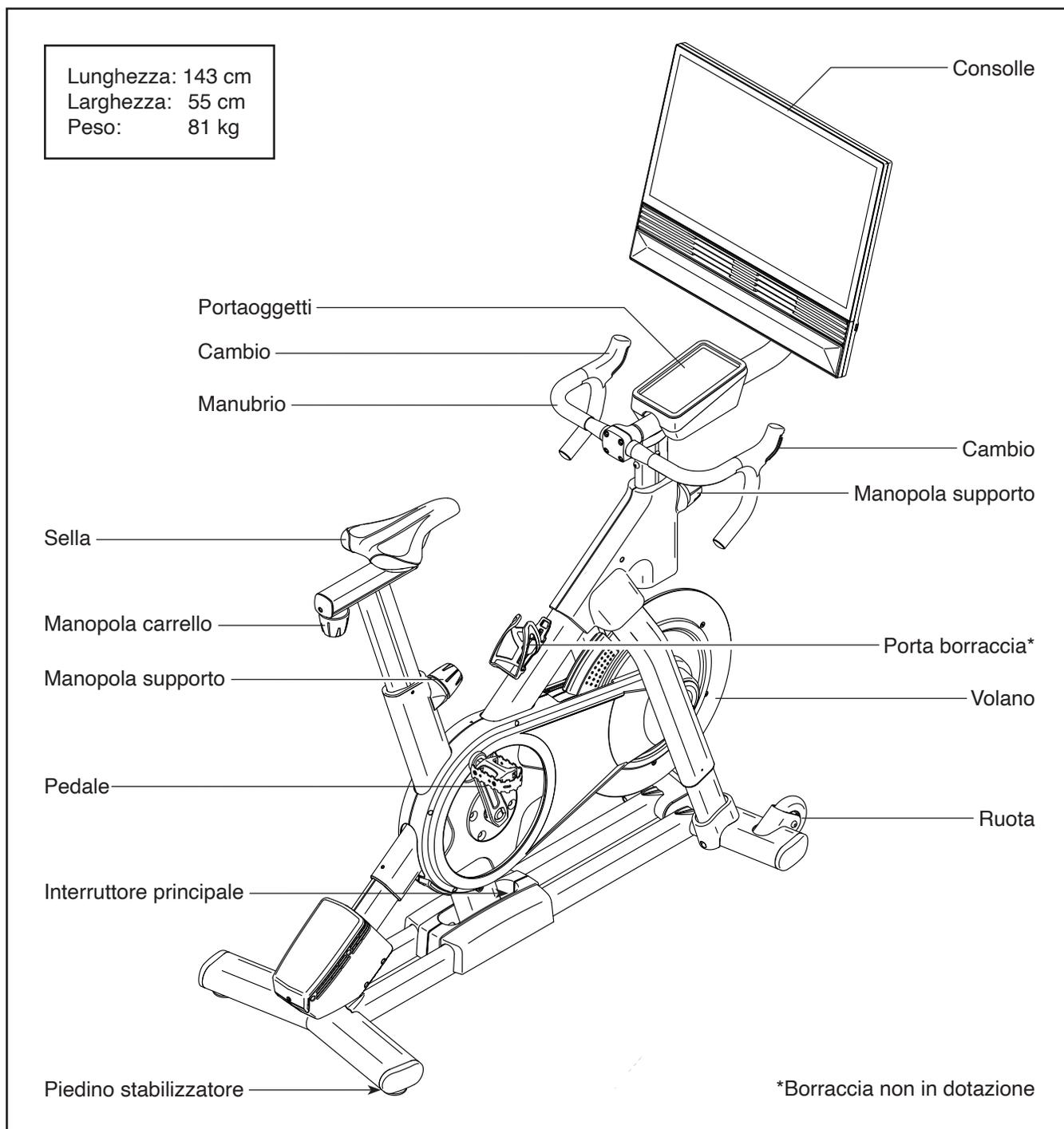
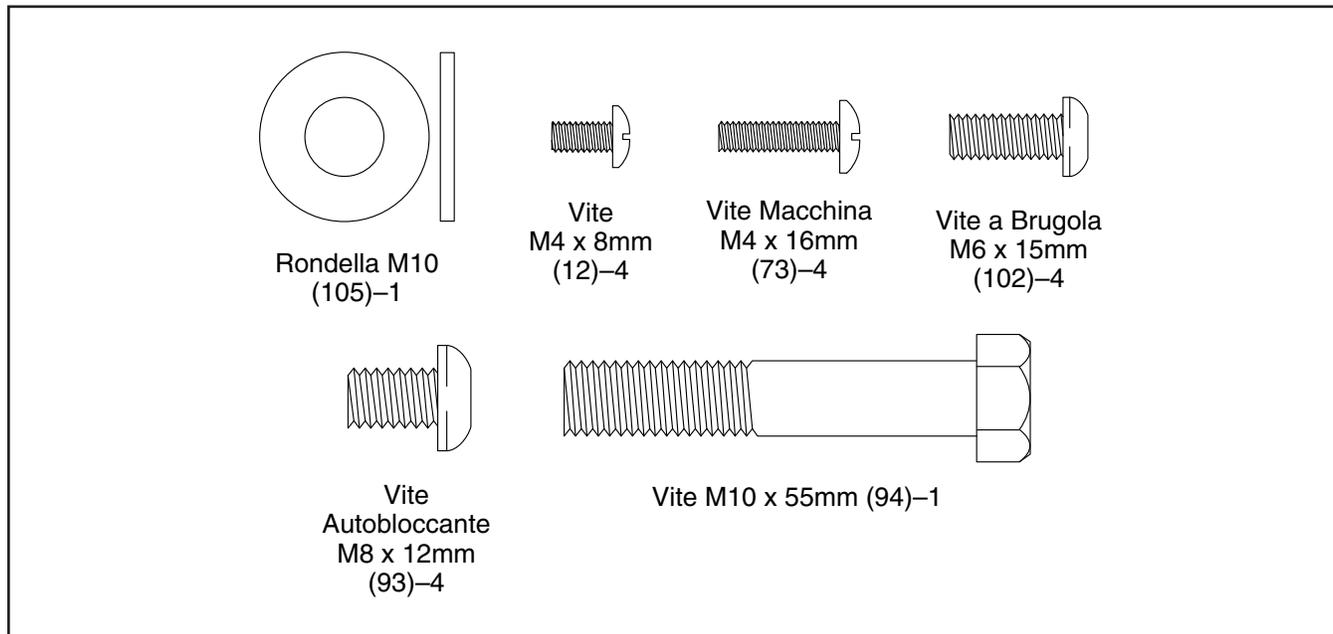


TABELLA IDENTIFICATIVA PEZZI

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



MONTAGGIO

- Il montaggio richiede la presenza di due persone.
- Posizionare tutti i pezzi in uno spazio libero ed eliminare gli imballaggi. Non gettare il materiale d'imballaggio fino al completamento di tutte le fasi del montaggio.
- Per identificare i pezzi piccoli, vedere pagina 5.
- Il montaggio può essere completato con gli attrezzi in dotazione. Al fine di evitare danni ai componenti, non utilizzare strumenti alimentati elettricamente.
- **Conservare gli attrezzi in dotazione.** Uno o più degli attrezzi può rivelarsi necessario per appor-tare delle regolazioni in futuro.

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

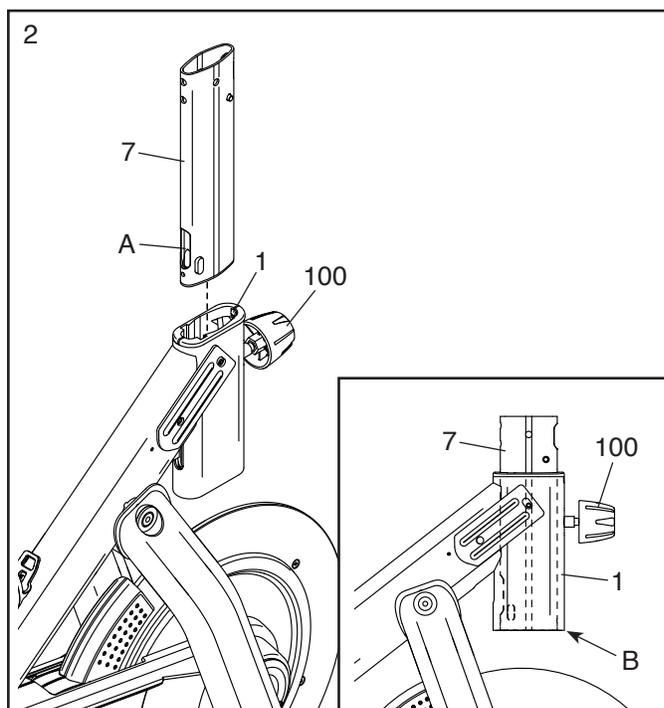
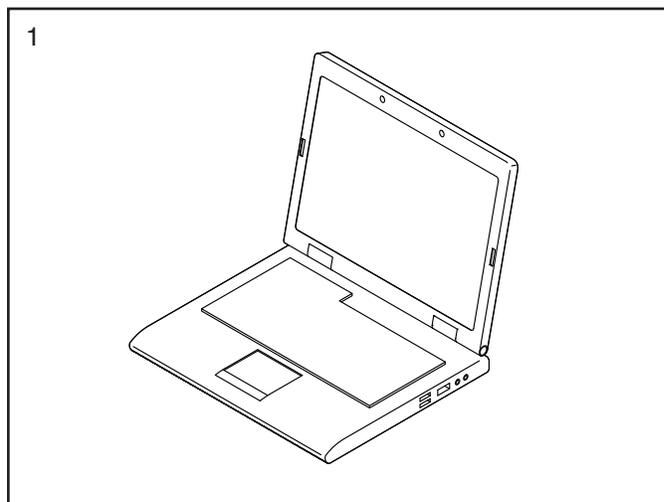
- registra il prodotto
- attiva la garanzia
- assicura il supporto cliente privilegiato in caso serva assistenza

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

2. Dirigere il Supporto Manubrio (7) in modo tale che la fessura inferiore (A) sia sul lato indicato.

Quindi, allentare la Manopola Supporto (100) indicata e inserire il Supporto Manubrio (7) nel Telaio (1).

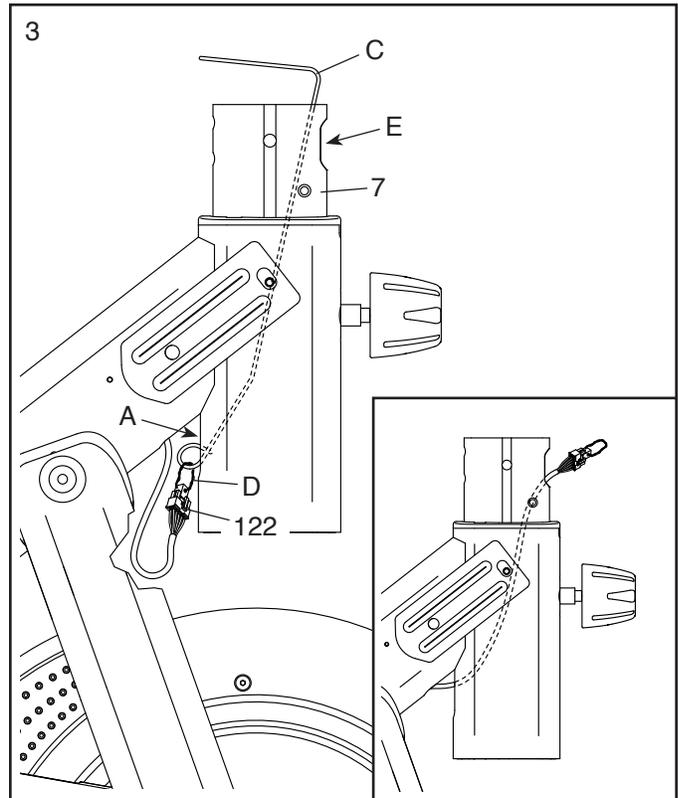
Si veda il disegno nel riquadro. Collocare il Supporto Manubrio (7) in modo tale che la parte inferiore del Supporto Manubrio sia a pari della parte inferiore del tubo supporto (B) sul Telaio (1). Serrare poi la Manopola Supporto (100).



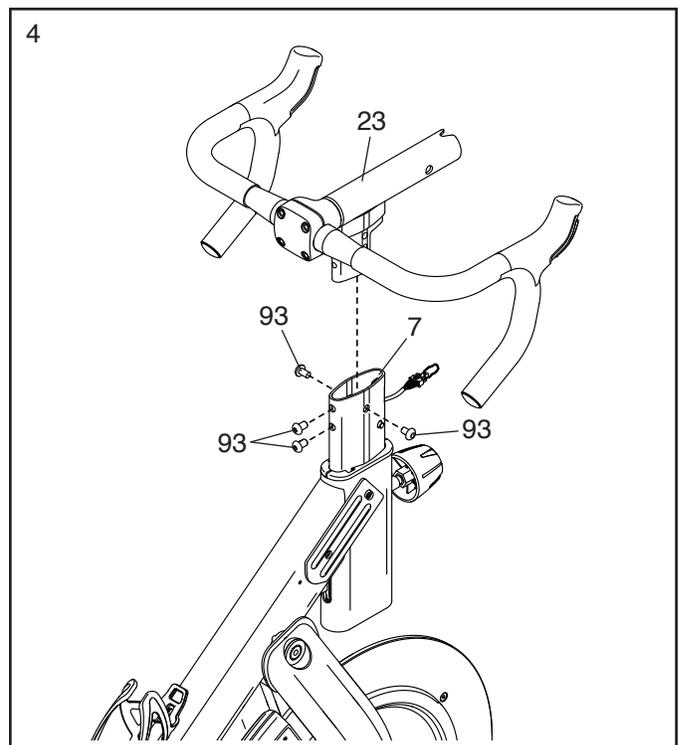
3. Identificare la sonda passacavo (C) in dotazione e inserirla verso il basso nel Supporto Manubrio (7) in modo tale che l'occhiello della sonda passacavo fuoriesca dalla fessura inferiore (A).

Quindi, agganciare la fascetta (D) sul Cavo Inferiore (122) nell'occhiello della sonda passacavo (C). Tirare poi la sonda passacavo verso l'alto finché l'estremità del Cavo Inferiore non si trova in cima al Supporto Manubrio (7).

Infine, sganciare la fascetta (D) dalla sonda passacavo (C) e spingere l'estremità del Cavo Inferiore (122) fuori dalla fessura superiore (E) del Supporto Manubrio (7) come mostrato nel disegno nel riquadro.

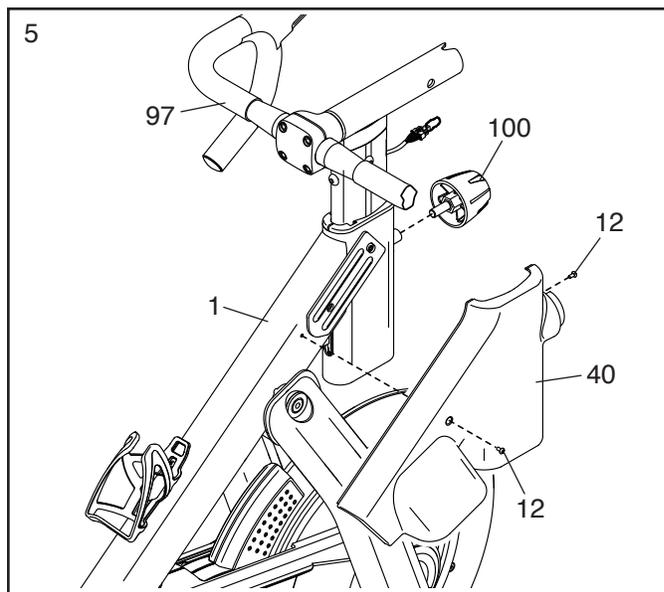


4. Inserire la Staffa Manubrio (23) nel Supporto Manubrio (7). Fissare la Staffa Manubrio con quattro Viti Autobloccanti M8 x 12mm (93); **inserire manualmente tutte e quattro le Viti Autobloccanti e poi serrarle.**



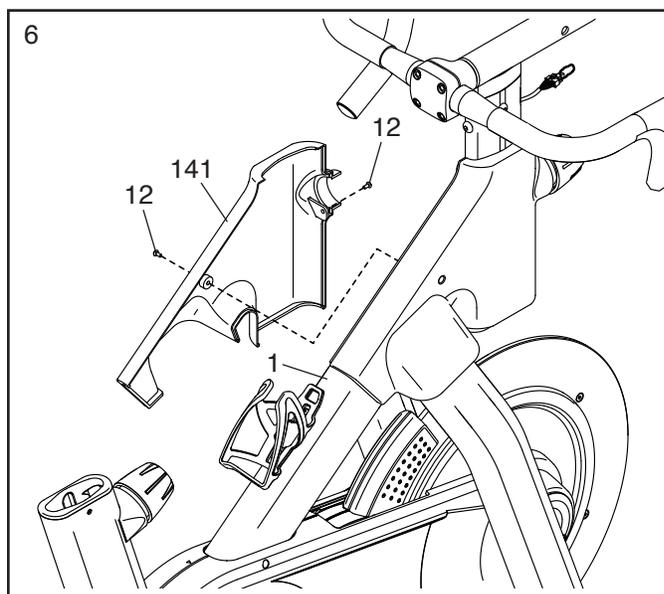
5. **Tenere saldamente il Manubrio (97) con una mano** e rimuovere la Manopola Supporto indicata (100).

Quindi, fissare il Pannello Superiore Destro (40) al Telaio (1) con due Viti M4 x 8mm (12); **non serrare completamente le Viti in questa fase.**



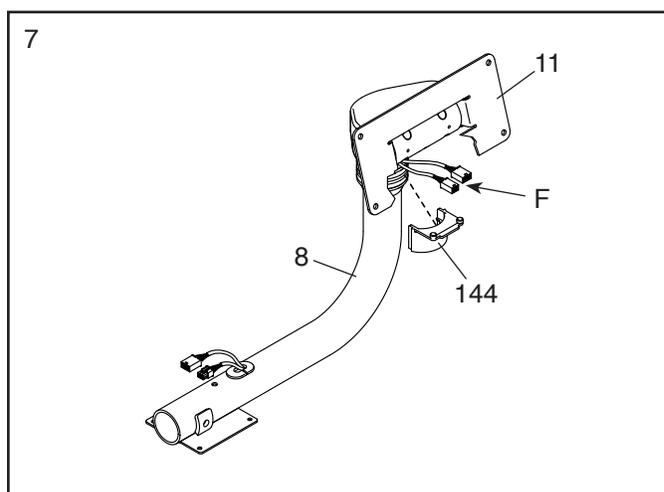
6. Fissare il Pannello Superiore Sinistro (141) al Telaio (1) con due Viti M4 x 8mm (12).

Vedere la fase 5. Serrare le due Viti M4 x 8mm (12) al Pannello Superiore Destro (40). Quindi, rimontare e serrare la Manopola Supporto (100).

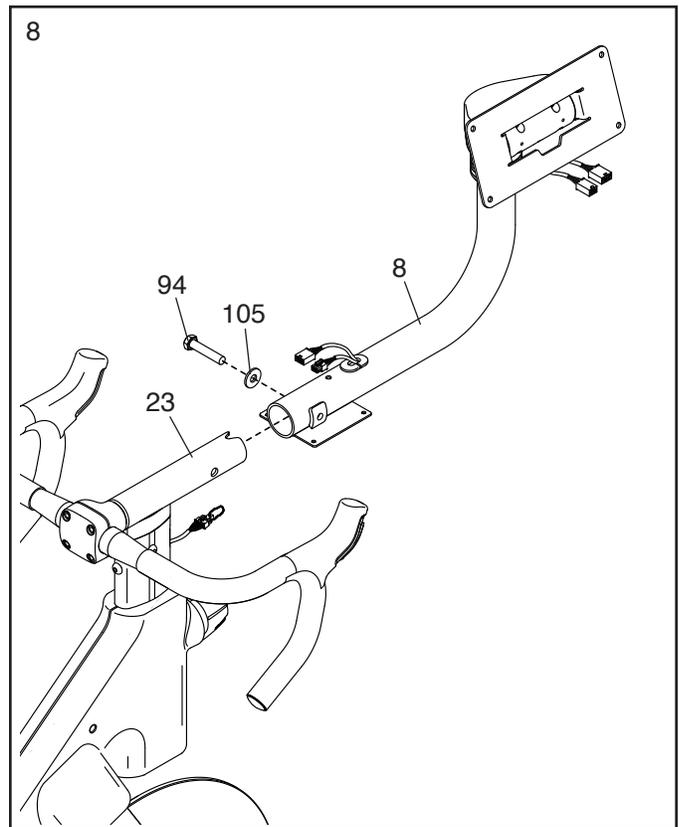


7. Estrarre i cavi (F) dal Supporto Consolle (8).

Quindi, inserire a pressione il Copri Supporto (144) sul Supporto Consolle (8).



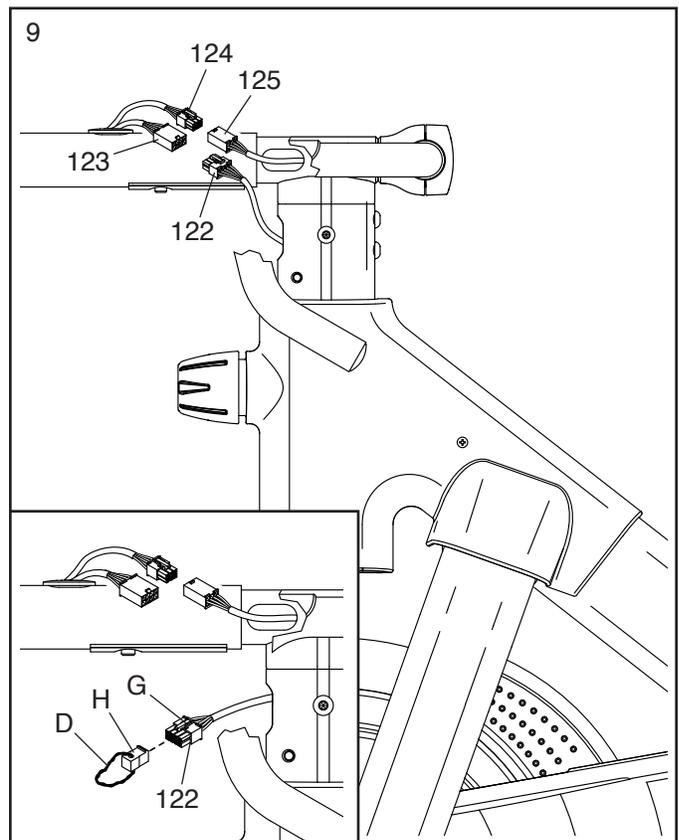
8. Far scorrere il Supporto Consolle (8) sulla Staffa Manubrio (23). Fissare il Supporto Consolle con una Vite M10 x 55mm (94) e una Rondella M10 (105). **Non serrare completamente la Vite in questa fase.**



9. **Si veda il disegno nel riquadro.** Premere la piccola chiusura a scatto (G) presente sul connettore del Cavo Inferiore (122) e rimuovere e gettare il passacavo (H) e la fascetta (D).

Successivamente, collegare il Cavo Inferiore (122) al Cavo Superiore (123) e collegare il Cavo di Comando (125) al Cavo Prolunga (124).

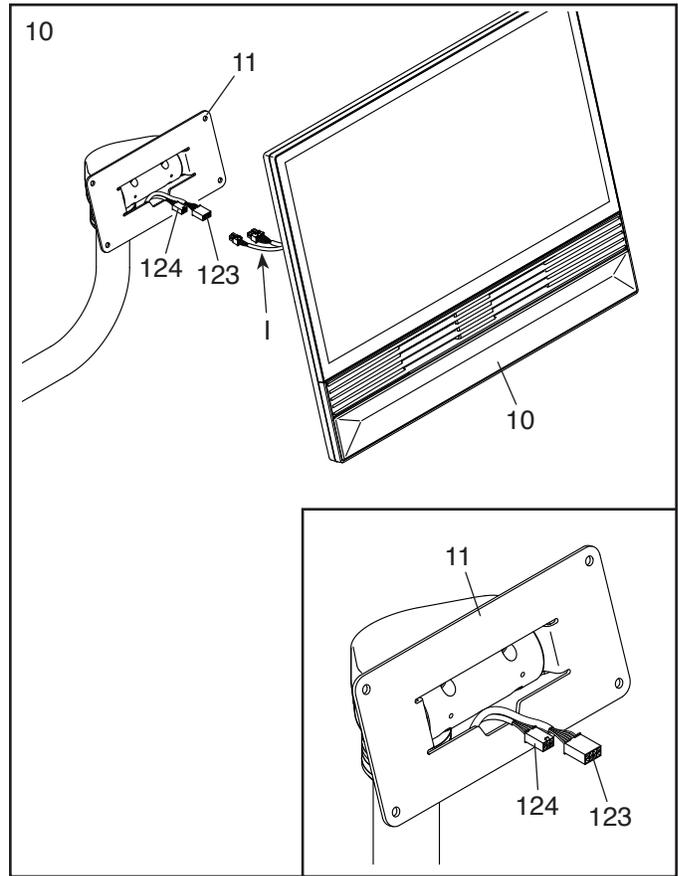
IMPORTANTE: i connettori dei cavi dovrebbero inserirsi agevolmente l'uno nell'altro e scattare in posizione, facendo un clic udibile. Per il corretto funzionamento della spin bike collegare i connettori correttamente.



10. **Si veda il disegno nel riquadro.** Dirigere il Cavo Superiore (123) e il Cavo Prolunga (124) verso l'alto passandoli nella Staffa Consolle (11).

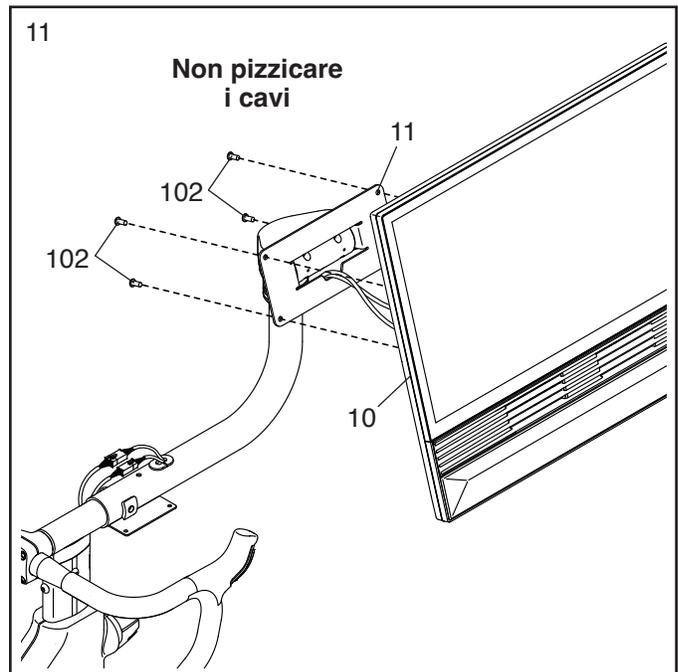
Successivamente, facendo ricorso all'aiuto di un'altra persona reggere la Consolle (10) vicino alla Staffa Consolle (11). Collegare due cavi consolle (I) al Cavo Superiore (123) e al Cavo Prolunga (124).

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 spin bike collegare i cavi in modo appropriato.



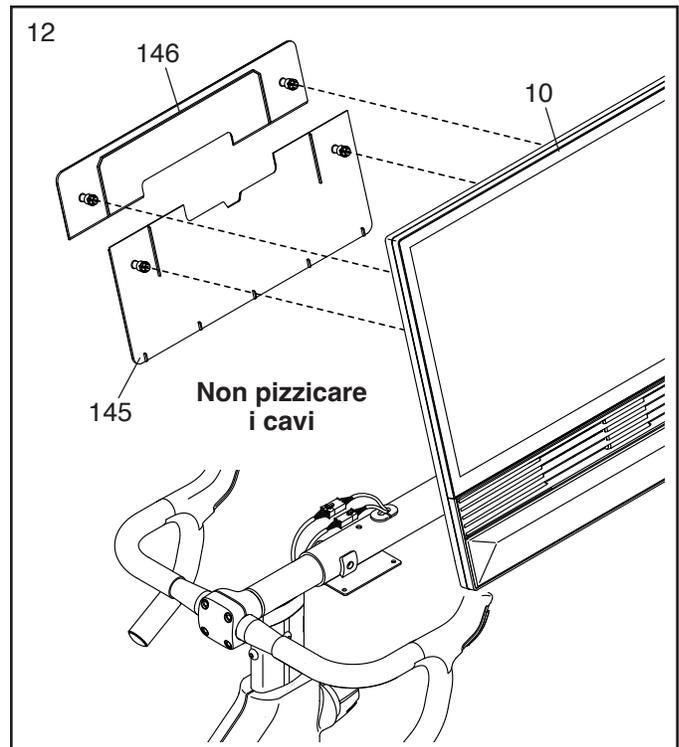
11. **Inserire i connettori cavo e il cavo in eccesso nel Consolle (10).**

Non pizzicare i cavi. Fissare la Consolle (10) alla Staffa Consolle (11) con quattro Viti a Brugola M6 x 15mm (102); **inserire manualmente tutte e quattro le Viti a Brugola e poi serrarle.**



12. Individuare il **Copri Consolle Inferiore (145)** e inserirlo a pressione sul retro della Consolle (10).

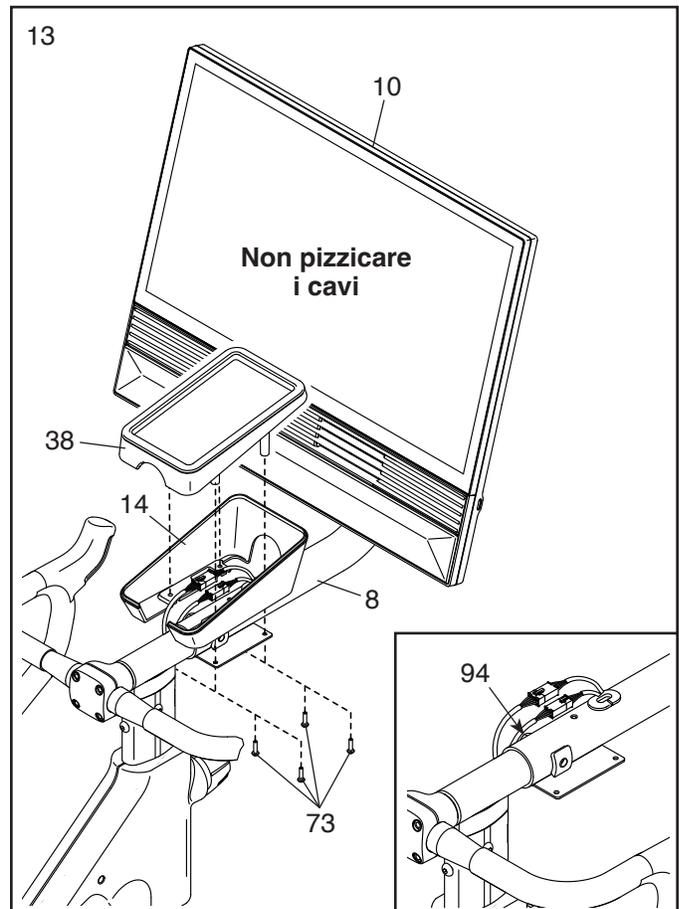
Non pizzicare i cavi. Inserire a pressione il **Copri Consolle Superiore (146)** sul retro della Consolle (10).



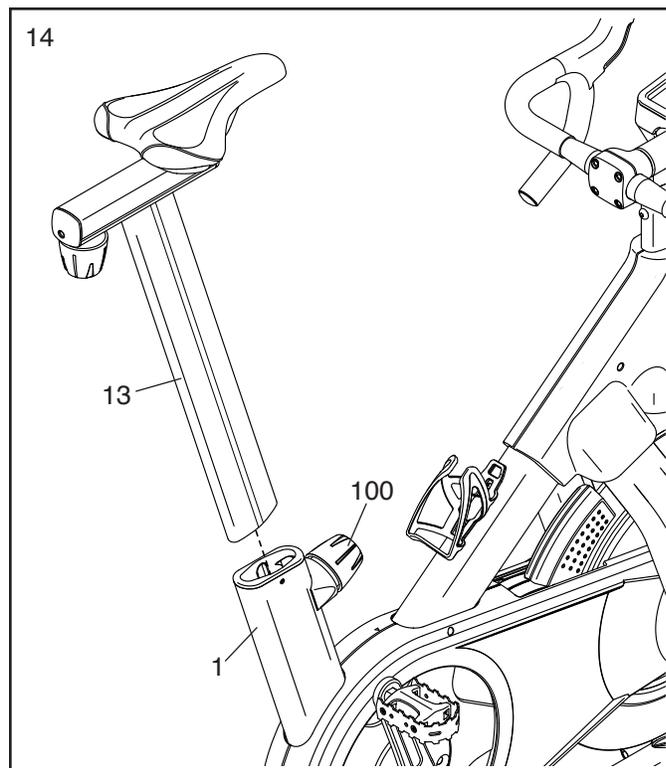
13. Sorreggere i lati della Consolle (10) e ruotarla nella posizione indicata.

Si veda il disegno nel riquadro. Se la Consolle (10) non è in piano da un lato all'altro, chiedere a una seconda persona di inclinarla leggermente finché non è in piano. Mentre la seconda persona regge la Consolle, serrare saldamente la Vite M10 x 55mm (94) che è stata preavvitata nella fase 8.

Non pizzicare i cavi. Inserire la Base Portaoggetti (14) sul Supporto Consolle (8). Successivamente, posizionare il Portaoggetti (38) sulla Base Portaoggetti. Quindi, fissare entrambi i pezzi con quattro Viti Macchina M4 x 16mm (73); **preavvitare tutte e quattro le Viti Macchina, quindi serrarle.**

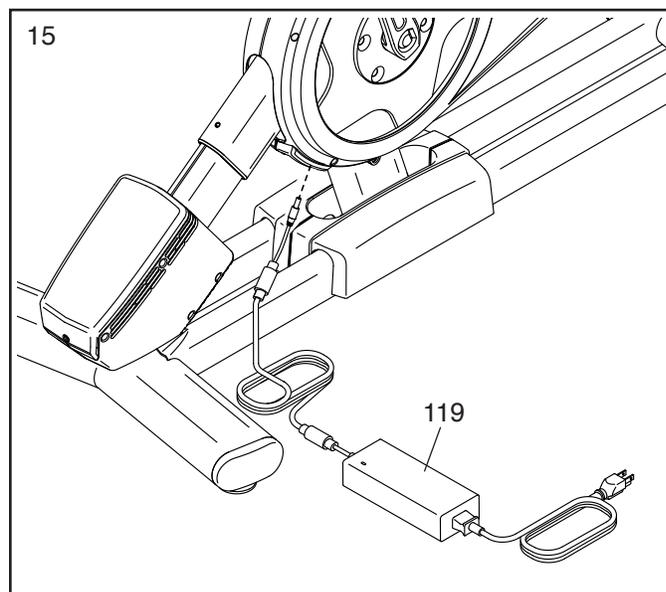


14. Allentare la Manopola Supporto indicata (100), e inserire il Supporto Sella (13) nel Telaio (1). Quindi, spostare il Carrello Sella all'altezza desiderata e serrare la Manopola Supporto.



15. **IMPORTANTE:** collegare sempre l'Alimentatore (119) nella spin bike prima di inserirlo in una presa a muro. Inserire l'Alimentatore nella presa presente sul retro della spin bike.

Nota: per inserire l'Alimentatore (119) in una presa a muro, vedere pagina 13.



16. **Accertare che tutti i pezzi siano stati opportunamente serrati prima di utilizzare la spin bike.** Posizionare un tappetino sotto la spin bike per proteggere il pavimento. **IMPORTANTE: conservare gli attrezzi in dotazione. Serviranno per le future regolazioni e operazioni di manutenzione della spin bike.**

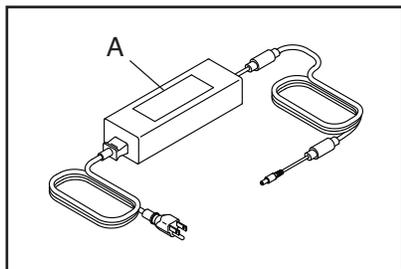
USO DELLA SPIN BIKE

INSERIMENTO DELL'ALIMENTATORE

IMPORTANTE: qualora la spin bike sia rimasta esposta a basse temperature, riportarla a temperatura ambiente prima di inserire l'alimentatore (A). In caso contrario, i display della consolle o altri componenti elettronici potranno risultarne danneggiati.

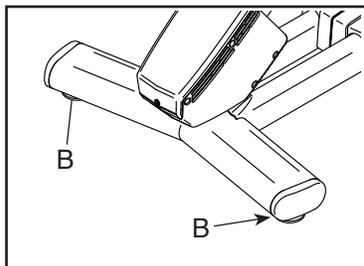
IMPORTANTE: collegare sempre l'alimentatore (A) nella spin bike prima di inserirlo in una presa a muro.

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



STABILIZZAZIONE DELLA SPIN BIKE

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



FUNZIONI DELLA SPIN BIKE

Misurazione dei watt

Ogni singola spin bike è stata calibrata per misurare la potenza sviluppata dall'utente e consentire a quest'ultimo di verificare i watt e i giri/minuto direttamente sulla consolle. Verificando i watt e i giri/minuto, l'utente è in grado di tenere sotto controllo l'intensità dell'allenamento per migliorare nel tempo le prestazioni.

La spin bike è dotata anche di un programma watt che cambia automaticamente le marce per mantenere il livello di watt entro un intervallo prestabilito.

Sistema d'inclinazione

La spin bike può aumentare e ridurre l'inclinazione per simulare in modo realistico i percorsi all'aperto. Quando si usano le mappe dei percorsi di allenamento su iFIT® (per ulteriori informazioni, consultare le istruzioni della consolle a partire da pagina 19), la spin bike aumenterà e diminuirà automaticamente l'inclinazione per simulare le pendenze presenti sulla superficie stradale.

Consolle touchscreen interattiva wireless

La consolle touchscreen wireless utilizza iFIT per offrire la stessa esperienza interattiva e coinvolgente che si vivrebbe durante una lezione di spinning, ma comodamente a casa, per partecipare virtualmente a lezioni di spinning proposte da personal trainer e allenarsi in tutto il mondo.

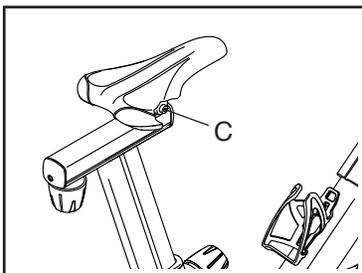
REGOLAZIONE DELLA GEOMETRIA DELLA SPIN BIKE

La spin bike può essere regolata per adattarsi alla geometria della bicicletta da corsa dell'utente, in modo da favorire uno stile di pedalata corretto e assicurare un allenamento adeguato della muscolatura. **Effettuare le regolazioni con piccoli incrementi e pedalare di volta in volta per verificare la correttezza delle regolazioni della spin bike.**

Regolazione dell'angolazione della sella

È possibile regolare l'angolazione della sella nella posizione più comoda per l'utente.

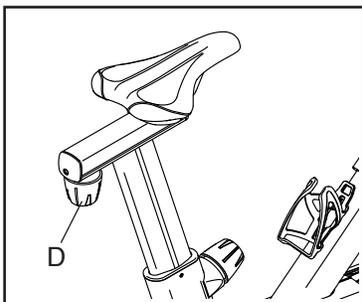
Per regolare la posizione della sella, allentare la vite indicata (C) sotto la sella, inclinare leggermente verso l'alto o verso il basso la sella e poi serrare la vite.



Nota: se lo si desidera è possibile rimuovere la sella in dotazione dalla spin bike e montare la propria.

Regolazione della posizione orizzontale della sella

Per regolare la posizione del sella, allentare la manopola carrello (D), spostare il carrello in avanti o indietro nella posizione desiderata e serrare saldamente la manopola carrello.



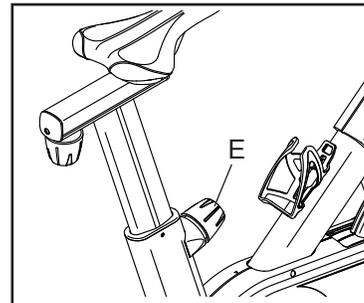
Regolazione dell'altezza della sella

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

Per regolare l'altezza della sella, allentare la manopola supporto (E), alzare o abbassare il supporto sella e infine **serrare saldamente** la manopola supporto.

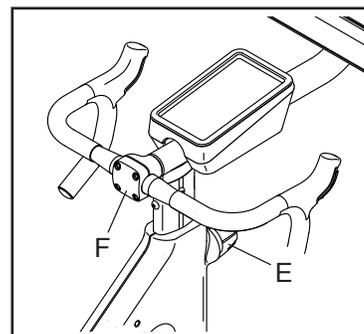
IMPORTANTE:

non sollevare il supporto sella oltre il segno "MAX" (massimo) presente sullo stesso.



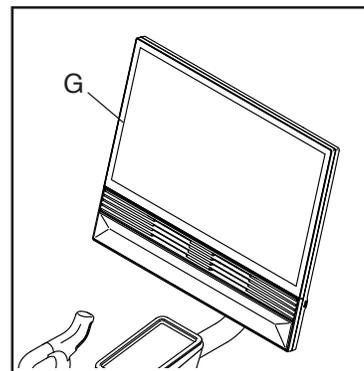
Regolazione dell'altezza dei manubri

Per regolare i manubri **tenere saldamente con una mano il manubrio nella posizione indicata (F)**, e allentare la manopola supporto (E). Quindi, spostare il supporto manubrio verso l'alto o il basso e **serrare saldamente** la manopola supporto. **IMPORTANTE: non sollevare il supporto manubrio oltre il segno "MAX" (massimo) presente sullo stesso.**

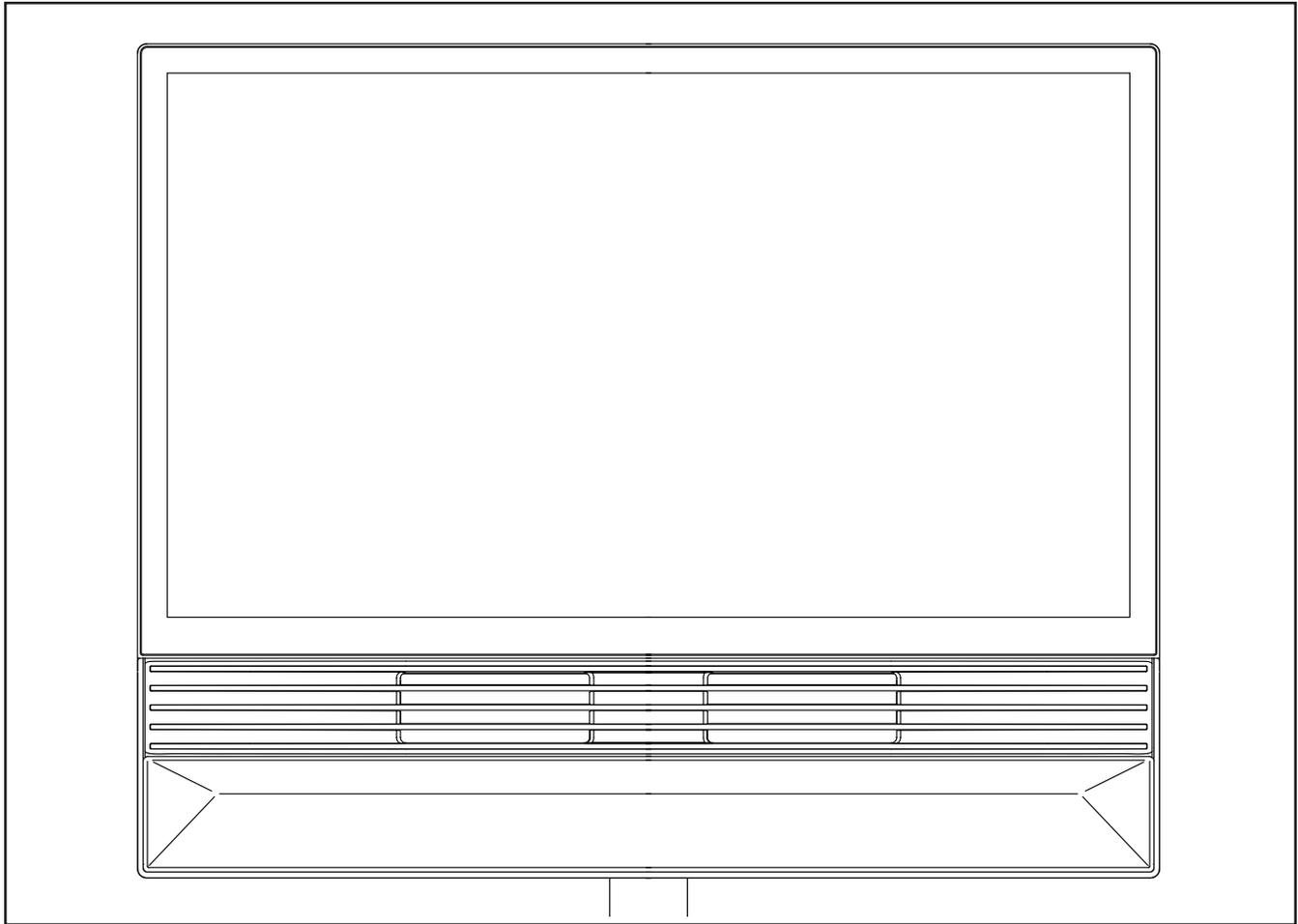


Regolazione della posizione della consolle

La consolle (G) può essere inclinata verso l'alto e verso il basso e può essere ruotata lateralmente in modo da poterla vedere anche in piedi e durante gli esercizi a terra. Per regolare la posizione sorreggere la consolle ai lati e premerla fino alla posizione desiderata. Nota: se la consolle non rimane in posizione quando viene regolata, vedere a pagina 27.



USO DELLA CONSOLLE



CARATTERISTICHE DELLA CONSOLLE

IMPORTANTE: iFIT aggiornerà periodicamente il software della consolle 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 consolle acquistata dall'utente, e quindi potrebbe presentare nuove impostazioni e funzioni. Prendetevi del tempo per esplorare le impostazioni e le funzioni della vostra consolle. **Per eventuali domande, visitare il sito my.iFIT.com oppure contattare l'Assistenza per i Membri.**

La consolle avanzata offre una gamma di funzioni realizzate per rendere gli esercizi più efficaci ed entusiasmanti.

Quando si utilizza la funzione manuale della consolle è possibile cambiare i rapporti e modificare l'inclinazione

del Telaio semplicemente premendo un pulsante. Durante l'allenamento la consolle visualizzerà un feedback immediato dell'esercizio.

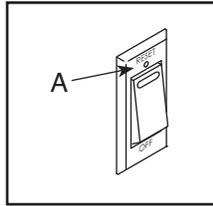
La consolle è inoltre dotata di tecnologia wireless che le consente di collegarsi ad iFIT®. Con iFIT è possibile scegliere da una selezione in continua evoluzione di allenamenti presenti che controllano automaticamente l'inclinazione del Telaio, mentre i trainer iFIT guidano l'utente in sessioni di allenamento 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.

ACCENSIONE DELLA CONSOLLE

L'alimentatore in dotazione deve essere utilizzato per il funzionamento della spin bike. Consultare la sezione INSERIMENTO DELL'ALIMENTATORE a pagina 13.

Quando l'alimentatore è inserito, premere l'interruttore principale (A) presente sul telaio della spin bike per accendere la consolle. Ci vorranno alcuni secondi prima che la consolle sia pronta all'uso. **Se la consolle è inattiva, è sufficiente sfiorare lo schermo per attivare la consolle.**



Nota: quando si accende la consolle per la prima volta, il sistema d'inclinazione potrebbe effettuare la calibrazione automaticamente. Durante la calibrazione il telaio si muoverà verso l'alto e verso il basso. Quando il telaio smette di muoversi significa che la calibrazione dell'inclinazione è stata eseguita. **IMPORTANTE: se il sistema d'inclinazione non si calibra automaticamente, vedere la fase 5 a pagina 21 e procedere all'operazione manualmente.**

SPEGNIMENTO DELLA CONSOLLE

Qualora i pedali non vengano spostati per alcuni secondi, la consolle entrerà in pausa.

Qualora la pedali non vengano spostati per alcuni minuti e non si sfiori lo schermo, la consolle diventerà inattiva.

Terminato l'esercizio, premere l'interruttore principale e disinserire l'alimentatore. **IMPORTANTE: la mancata osservanza di tale precauzione può determinare un'usura prematura dei componenti elettrici della spin bike.**

USO DEL TOUCH SCREEN

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

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

IMPOSTAZIONE DELLA CONSOLLE

Prima di utilizzare la spin bike per la prima volta, impostare la consolle.

1. **Scegliere il proprio fuso orario.**
2. **Collegamento alla rete wireless.**

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

3. **Creazione o accesso all'account personale iFIT.**

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 software.**

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

La consolle è pronta per l'uso. Prendetevi del tempo per esplorare la consolle.

USO DELLA MODALITÀ MANUALE

1. Selezione della schermata principale.

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

2. Preparazione all'allenamento.

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

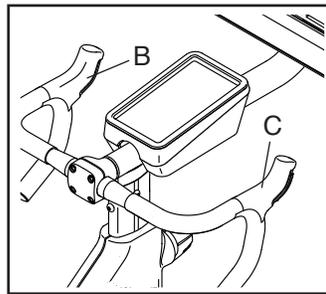
3. Avvio dell'allenamento.

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

4. Cambio dei rapporti nel modo desiderato.

La spin bike è stata progettata per simulare una bicicletta da corsa o una mountain bike. Quando si passa a un rapporto superiore o si aumenta la pendenza del telaio, la resistenza alla pedalata aumenta. Quando si passa a un rapporto inferiore o si riduce la pendenza del telaio, la resistenza alla pedalata diminuisce.

Per cambiare i rapporti anteriori, premere il pulsante superiore o inferiore del cambio di sinistra (B). Per cambiare i rapporti posteriori, premere il pulsante superiore o inferiore del cambio di destra (C). Nota: dopo aver premuto un pulsante, ci vorranno alcuni secondi prima che i rapporti raggiungano l'impostazione selezionata.



Nota: l'impostazione predefinita dei pignoni è 11-25T a 11 velocità. È possibile personalizzare l'impostazione dei pignoni se lo si desidera. Sfiorare l'icona delle impostazioni di allenamento nell'angolo in basso a destra dello schermo, sfiorare *Features* (funzioni) quindi sfiorare *Gears* (rapporti). Infine, selezionare le opzioni desiderate per i rapporti anteriori e posteriori.

5. Modifica dell'inclinazione del telaio nel modo desiderato.

Per modificare l'inclinazione del telaio, sfiorare i pulsanti di inclinazione sul lato sinistro dello schermo. Nota: dopo aver premuto un pulsante, ci vorranno alcuni secondi prima che l'inclinazione si modifichi.

Nota: per attivare e disattivare i pulsanti inclinazione, sfiorare *Incline* (inclinazione) nella parte bassa dello schermo oppure sfiorare l'icona impostazioni di allenamento nell'angolo in basso a destra dello schermo, e infine sfiorare *Controls* (comandi).

È inoltre possibile modificare l'inclinazione con il cambio destro e sinistro. Per diminuire l'inclinazione, tenere premuto il pulsante superiore del cambio sinistro e quindi premere il pulsante inferiore. Per aumentare l'inclinazione, tenere premuto il pulsante superiore del cambio destro e quindi premere il pulsante inferiore.

6. Se lo si desidera, utilizzare la funzione Constant Watt (watt costanti).

La funzione Constant Watts (watt costanti) consente di impostare una potenza sviluppata target. Questa funzione è disponibile solo quando si utilizza la modalità manuale. Sfiorare l'icona delle impostazioni di allenamento nell'angolo in basso a destra dello schermo, sfiorare *Features* (funzioni) quindi sfiorare *Constant Watts* (watt costanti). Successivamente, sfiorare la X nell'angolo in basso a destra dello schermo. Viene visualizzato il widget Constant Watts (watt costanti). Regolare la potenza sviluppata target, se lo si desidera.

Mentre si pedala, la resistenza della pedalata aumenta e diminuisce automaticamente per mantenere la potenza sviluppata al livello target. Se si cambia manualmente il rapporto, la funzione Constant Watt (watt costanti) viene messa in pausa. Per riavviare la funzione Constant Watts (watt costanti), sfiorare *Resume* (riprendi).

7. Seguire la progressione.

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

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

8. Sospensione o interruzione dell'allenamento.

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

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

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

USO DI UN ALLENAMENTO PRESENTE

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

1. Selezione della schermata principale 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.

2. Selezione di un allenamento.

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

Gli allenamenti presenti nella consolle cambieranno periodicamente. Per salvare uno degli allenamenti presenti per un uso futuro, aggiungerlo ai preferiti sfiorando il pulsante dei preferiti (simbolo del cuore). Nota: è necessario avere effettuato l'accesso al proprio account iFIT per salvare un allenamento presente (vedere fase 2 a pagina 21).

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

IMPORTANTE: l'obiettivo calorie mostrato nella descrizione dell'allenamento rappresenta solo una stima. La quantità effettiva di calorie consumate dipenderà da vari fattori.

3. Preparazione all'allenamento.

Per utilizzare il ventilatore, le cuffie Bluetooth o un cardiofrequenzimetro compatibile, vedere pagina 24.

4. Avvio dell'allenamento.

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

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

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

Durante l'allenamento, l'inclinazione del telaio si modificherà automaticamente in base alle impostazioni dell'allenamento. **Qualora l'inclinazione risulti eccessiva o insufficiente**, è possibile escludere l'impostazione manualmente (vedere fase 5 a pagina 17). Per ritornare alle impostazioni programmate dell'allenamento, sfiorare *Follow Trainer (seguì allenatore)*.

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

Durante l'allenamento, è possibile utilizzare i cambi sul manubrio per cambiare rapporto. Durante gli allenamenti presenti i rapporti possono essere cambiati solo manualmente.

Per seguire la progressione, vedere la fase 7 a pagina 17.

Per sospendere o terminare l'allenamento, vedere la fase 8 a pagina 18.

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

CREAZIONE DI UN ALLENAMENTO CON POSSIBILITÀ DI TRACCIARE LA PROPRIA MAPPA

Per utilizzare un allenamento con possibilità di tracciare la propria mappa è necessario avere eseguito l'accesso all'account personale iFIT (vedere fase 2 a pagina 20) e la consolle deve essere collegata a una rete wireless (vedere pagina 22).

1. Selezione della schermata principale.

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

Per selezionare un allenamento con possibilità di tracciare la propria mappa, sfiorare *Create (crea)* sul lato sinistro dello schermo, quindi sfiorare *Create Map Workout (crea allenamento mappa)*.

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. Sfiore 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.

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

4. Preparazione all'allenamento.

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

5. Avvio dell'allenamento.

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

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

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

USO DI UN ALLENAMENTO iFIT

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

Per ulteriori informazioni su iFIT, visitare il sito iFIT.com.

1. Selezione della schermata principale.

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

2. Accesso all'account personale iFIT.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Per visualizzare un elenco di allenamenti iFIT contrassegnati come preferiti, sfiorare l'icona cuore in alto sulla schermata principale.

6. Preparazione all'allenamento.

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

7. Avvio dell'allenamento.

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

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

8. Terminato l'uso del spin bike, spegnere la consolle (vedere pagina 16).

MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLLE

1. Selezione del menu impostazioni consolle.

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.

Infine, sfiorare il pulsante impostazioni consolle (icona ingranaggio) sullo schermo.

2. Navigazione nel menu impostazioni consolle.

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

Your account (account personale)

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

Preferences (preferenze)

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

Workout (allenamento)

- Heart Rate (frequenza cardiaca)

Equipment (attrezzatura)

- About (informazioni)
- Software Update (aggiornamento software)
- Calibrate (taratura)

Membership (iscrizione)

- Manage membership (gestisci iscrizione)
- Plan profiles (profili piano)

Support (Supporto)

- Help (aiuto)
- How To (istruzioni)
- Legal (informazioni legali)

3. Personalizzazione delle impostazioni.

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

4. Aggiornamento del software della consolle.

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

Sfiorare *Equipment (attrezzatura)* e poi sfiorare *Software update (aggiornamento software)*.

Gli aggiornamenti software inizieranno automaticamente. **IMPORTANTE: per evitare di danneggiare la spin bike, attendere il completo aggiornamento del software prima di premere l'interruttore principale o disinserire l'alimentatore.**

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: gli aggiornamenti software sono sempre pensati per migliorare l'esperienza di allenamento. Dopo un aggiornamento software, alcune impostazioni e funzioni descritte in questo manuale potrebbero non essere più valide per la consolle acquistata dall'utente, e quindi potrebbe presentare nuove impostazioni e funzioni.

5. Calibrazione del sistema d'inclinazione.

Per calibrare il sistema d'inclinazione sfiorare Equipment (attrezzatura) e poi nell'ordine Calibrate (calibra) e Calibrate (calibra). Il telaio si solleverà automaticamente fino al livello massimo di inclinazione, si abbasserà al livello minimo e poi tornerà alla posizione di partenza. Questa operazione calibrerà il sistema d'inclinazione. **Quando il sistema d'inclinazione è calibrato, sfiorare Finish (fine).**

6. Uscita dal menu impostazioni consolle.

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

MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DI ALLENAMENTO

1. Selezione del menu impostazioni allenamento.

Sfiorare l'icona impostazioni allenamento nell'angolo in basso a destra dello schermo.

2. Navigazione nel menu impostazioni allenamento e personalizzazione delle impostazioni allenamento.

È possibile visualizzare e modificare le impostazioni nei seguenti menu:

Audio

- App volume (volume app)
- Speaker volume (volume altoparlante)

Fan (ventilatore)

Bluetooth

Features (funzioni)

- SmartAdjust (regolazione intelligente)
- Constant Watts (watt costanti)

Display

- iFIT Closed Captions (sottotitoli iFIT)
- Screen brightness (luminosità schermo)

Rapporti

Nota: alcuni comandi allenamento sono disattivati quando non vi è nessun allenamento in corso.

3. Uscita dal menu impostazioni allenamento.

Per uscire dal menu impostazioni allenamento, sfiorare la X nell'angolo in basso a destra dello schermo.

COLLEGAMENTO A UNA RETE WIRELESS

1. Selezione del menu impostazioni console.

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

2. Impostazione e gestione di una connessione rete wireless.

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

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

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

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

Se si hanno 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 impostazioni console.

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

USO DEL VENTILATORE

Il ventilatore dispone di varie impostazioni di velocità, inclusa una modalità automatica. Quando si seleziona la modalità automatica, la velocità della ventola si modificherà automaticamente in base alla velocità di pedalata. **Per controllare il ventilatore** sfiorare l'icona delle impostazioni di allenamento nell'angolo in basso a destra dello schermo, quindi sfiorare *Fan* (*ventilatore*).

Nota: se i pedali non vengono azionati per alcuni secondi, 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.

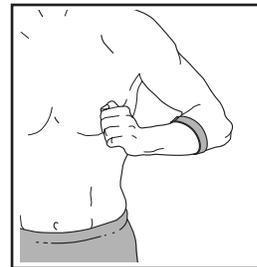
COLLEGAMENTO DELLE CUFFIE

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

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

USO DI UN CARDIOFREQUENZIMETRO OPZIONALE

Qualunque sia l'obiettivo, 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 opportunamente tutti i pezzi ogni volta che si utilizza la spin bike. **Sostituire immediatamente eventuali pezzi usurati.** Utilizzare esclusivamente pezzi forniti dal fabbricante.

Per pulire la spin bike 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

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

LOCALIZZAZIONE GUASTI CONSOLLE

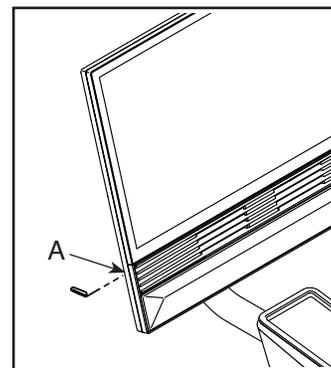
Se la consolle non si accende, verificare che l'alimentatore sia completamente inserito e che l'interruttore principale sia stato premuto.

Qualora fosse necessario sostituire l'alimentatore, consultare la retrocopertina del presente manuale. IMPORTANTE: per evitare di danneggiare la consolle, utilizzare esclusivamente un alimentatore fornito dal fabbricante.

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

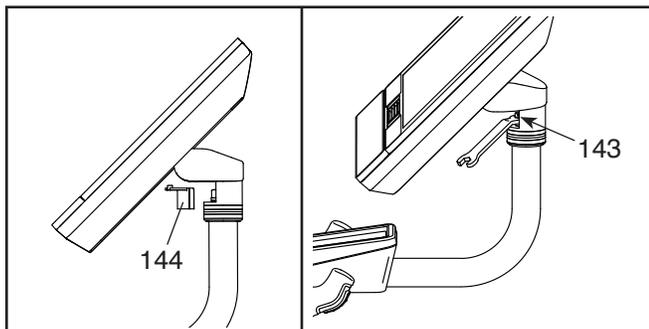
Se la consolle non si accende correttamente o se si blocca e non risponde, ripristinare le impostazioni di fabbrica della consolle. **IMPORTANTE: con questa operazione si eliminano le impostazioni personalizzate inserite nella consolle.**

Il ripristino della consolle richiede la presenza di due persone. Innanzitutto premere l'interruttore principale e disinserire 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 e premere l'interruttore principale. **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 dovesse farlo, premere l'interruttore principale e disinserire l'alimentatore, poi reinserire l'alimentatore e premere l'interruttore principale. Quando la consolle si è accesa, controllare l'eventuale presenza di aggiornamenti del firmware (consultare la sezione MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLLE a pagina 213). Nota: potrebbero volerci alcuni secondi prima che la consolle sia pronta all'uso.



REGOLAZIONE DELLA ROTAZIONE E DELL'INCLINAZIONE DELLA CONSOLLE

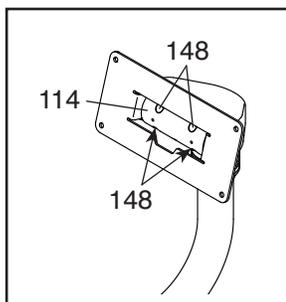
Se la consolle non rimane in posizione quando viene spostata da un lato all'altro, rimuovere innanzitutto il Copri Supporto (144). Quindi, utilizzare l'utensile per la spin bike in dotazione per serrare il Dado Perno (143) fino a quando la consolle rimane in posizione quando viene spostata da una parte all'altra. Rimettere poi il Copri Supporto esercitando una pressione.



Se la consolle non rimane in posizione quando viene inclinata verso l'alto e verso il basso, **consultare innanzitutto la fase di montaggio 12 a pagina 11**. Servendosi di un cacciavite standard, estrarre con cautela il Copri Consolle Superiore (146) e il Copri Consolle Inferiore (145).

Nota: per chiarezza, la consolle non viene raffigurata nel disegno a destra. Quindi, serrare le quattro Viti a Testa Cilindrica M6 x 15mm (148) nel Supporto Staffa Posteriore (114) fino a quando il movimento verso l'alto e verso il basso non ha più gioco.

Se necessario, inclinare la Consolle verso l'alto e verso il basso per accedere alle Viti a Testa Cilindrica.



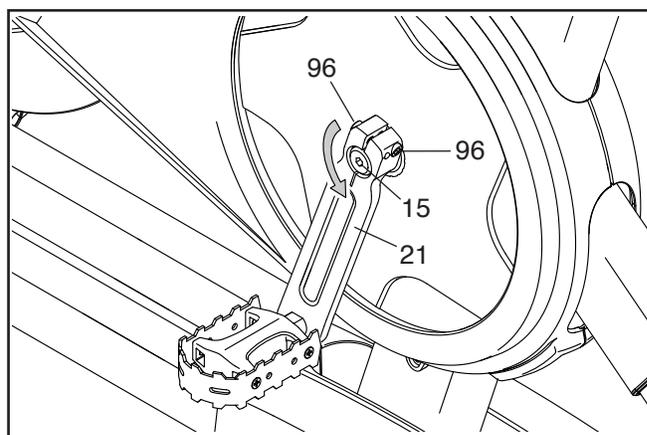
Infine, consultare la fase di montaggio 12 a pagina 11 e rimontare i Copri Consolle (145, 146).

LOCALIZZAZIONE GUASTI SISTEMA D'INCLINAZIONE

Se il telaio non si sposta al livello d'inclinazione corretto, consultare la sezione MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLLE a pagina 21 e calibrare il sistema d'inclinazione.

REGOLAZIONE DELLA PEDIVELLA SINISTRA

Se la Pedivella Sinistra (21) è instabile durante la pedalata, allentare innanzitutto le due Viti M6 x 25mm (96). Quindi attenersi alle fasi riportate di seguito. Nota: se si dispone di una chiave dinamometrica, serrare le Viti (15, 96) alla coppia di serraggio indicata nelle specifiche. Se non si dispone di una chiave dinamometrica, serrare le Viti quanto più saldamente possibile.



1. Serrare la Vite Pedivella M12 (15) **in senso antiorario** a 7 Nm.
2. Serrare ciascuna Vite M6 x 25mm (96) a 20 Nm. Quindi serrare ciascuna Vite M6 x 25mm una seconda volta a 20 Nm nel medesimo ordine.
3. Infine, serrare la Vite Pedivella M12 (15) **in senso antiorario** a 50 Nm.

REGOLAZIONE DEL COMMUTATORE

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

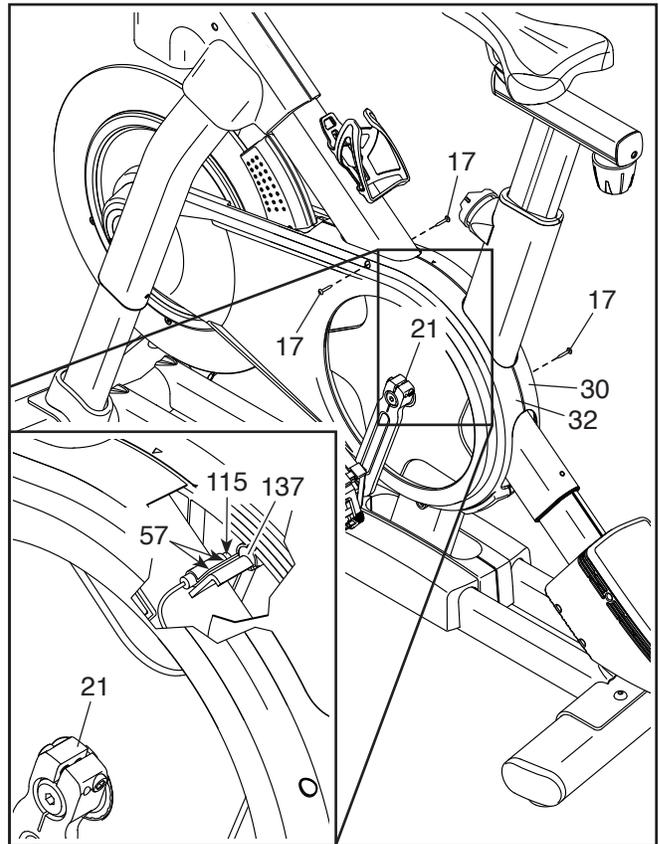
Per regolare il commutatore, **innanzitutto premere l'interruttore principale e disinserire l'alimentatore**. Rimuovere poi le tre Viti M4 x 16mm (17) indicate dai Pannelli Destro e Sinistro (30, 32).

Quindi, spostare di pochi centimetri le parti superiori dei Pannelli Destro e Sinistro (30, 32).

Si veda il disegno nel riquadro. Allentare leggermente le due Viti #8 x 1/2" (57) indicate. Quindi, ruotare la Pedivella Sinistra (21) fino a quando il Magnete Puleggia (137) è allineato con il Commutatore (115). Far scorrere il Commutatore leggermente più vicino o lontano dal Magnete Puleggia. Poi riserrare le Viti.

Collegare l'alimentatore, premere l'interruttore principale e ruotare per un attimo la Pedivella Sinistra (21). Ripetere la procedura fino a quando la consolle visualizza le informazioni corrette.

Quando il commutatore è stato regolato correttamente, rimontare i Pannelli Destro e Sinistro (30, 32).



REGOLAZIONE DELLA CINGHIA TRASMISSIONE

Se durante l'uso i pedali slittano leggermente significa che la cinghia trasmissione deve essere regolata.

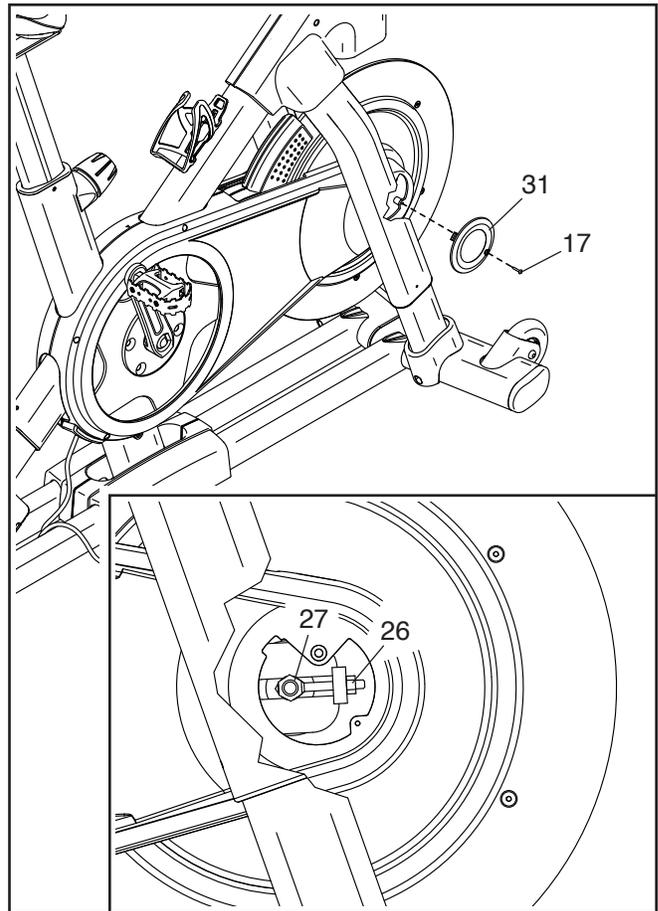
Per regolare la cinghia trasmissione, **innanzitutto premere l'interruttore principale e disinserire l'alimentatore**. Quindi, attenersi alle fasi riportate di seguito. Nota: il disegno raffigura solo il lato destro della spin bike.

Rimuovere la Vite M4 x 16mm (17) indicata e il Copri Pannello (31) da ciascun lato della spin bike.

Quindi, allentare il Dado Asse M10 (27) su ciascun lato della spin bike e serrare **di mezzo giro** il Dado di Regolazione (26) su ciascuno lato della spin bike. Poi riserrare saldamente i Dadi Asse M10.

Collegare l'alimentatore, premere l'interruttore principale e pedalare per verificare la correttezza della regolazione della spin bike. Se necessario ripetere le azioni indicate sopra fino a quando i pedali non slittano più.

Una volta regolata correttamente la cinghia trasmissione, rimontare i copri pannello.



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.

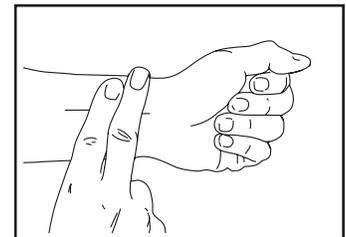
Consumo di grassi: per consumare grassi in modo efficace, è necessario eseguire un allenamento a un livello di intensità basso per parecchi minuti. Durante i primi minuti di allenamento, il corpo brucia i carboidrati semplici. Solo dopo i primi minuti di allenamento il corpo inizia a consumare i grassi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

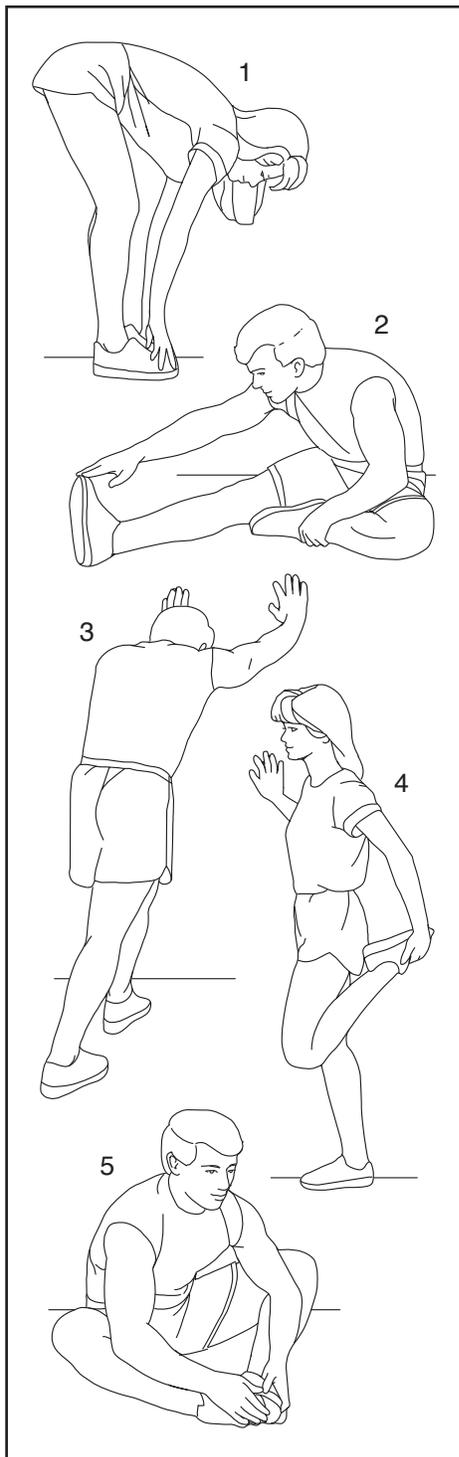
Mettere una gamba di fronte all'altra, allungarsi in avanti e posizionare le mani sulla parete. Tenere la gamba dietro diritta con il piede completamente appoggiato a terra. Piegare la gamba davanti, allungarsi in avanti e muovere i fianchi verso la parete. Mantenere questa posizione per 15 secondi, 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. NTEXTDF25-INT.0 R1224A

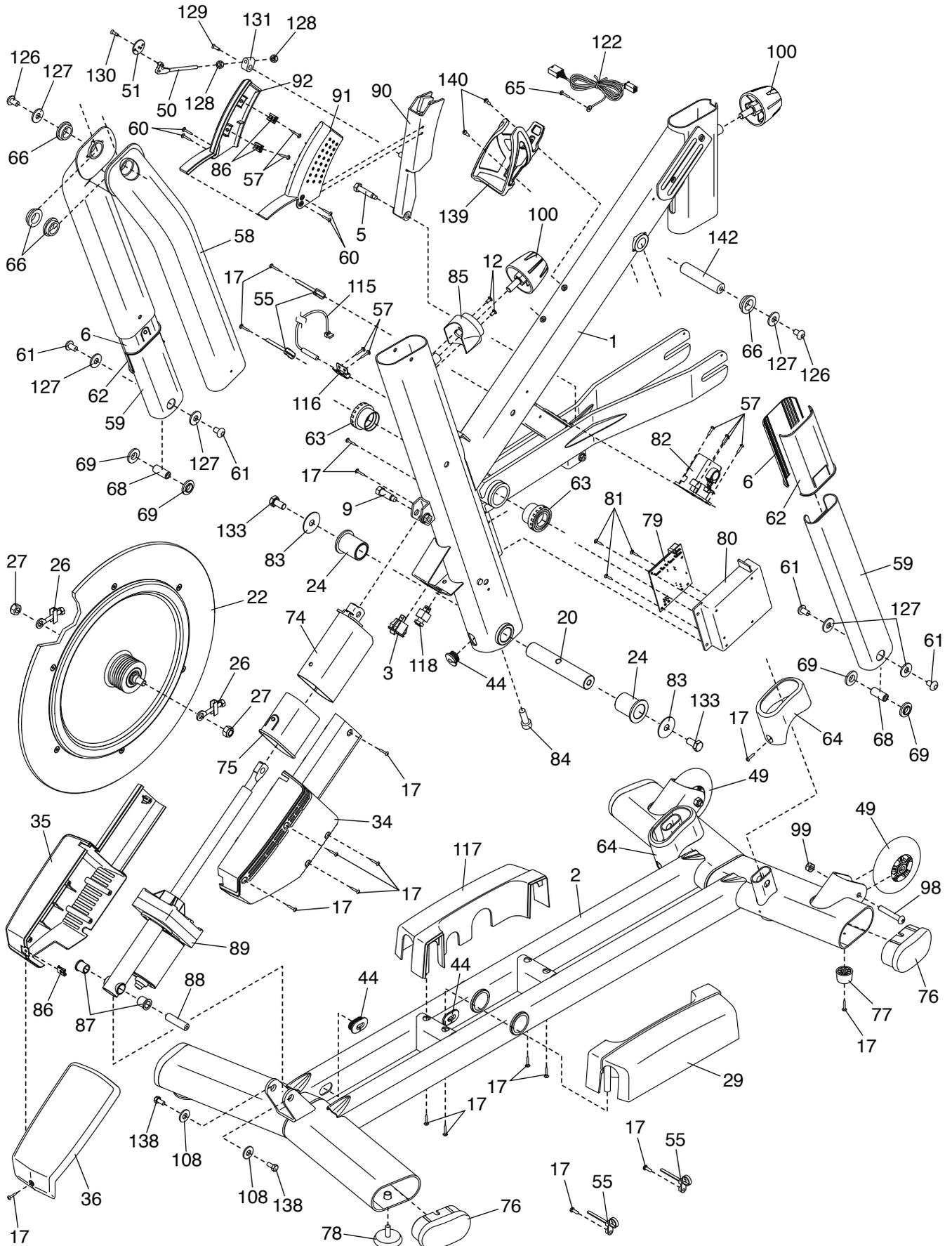
N° di Rif.	Qtà	Descrizione	N° di Rif.	Qtà	Descrizione
1	1	Telaio	47	1	Manicotto Supporto Manubrio Destro
2	1	Base			
3	1	Interruttore Principale	48	1	Manicotto Supporto Manubrio Sinistro
4	1	Asse Rullo			
5	1	Vite a Perno M6	49	2	Ruota
6	2	Manicotto Montante Interno	50	1	Braccio di Regolazione
7	1	Supporto Manubrio	51	1	Disco Resistenza
8	1	Supporto Consolle	52	1	Staffa Sella
9	1	Vite M8 x 32mm	53	1	Asse Sella
10	1	Consolle	54	1	Sella
11	1	Staffa Consolle	55	4	Fascetta di Plastica con Anello di Fissaggio
12	6	Vite M4 x 8mm			
13	1	Supporto Sella	56	1	Kit Nastro Manubrio
14	1	Base Portaoggetti	57	16	Vite #8 x 1/2"
15	1	Vite Pedivella M12	58	1	Montante Superiore
16	1	Puleggia	59	2	Montante Inferiore
17	29	Vite M4 x 16mm	60	4	Vite #8 x 1/3"
18	4	Bullone a Testa Piana M10 x 20mm	61	4	Vite M8 x 15mm
19	1	Movimento Centrale/Pedivella Destra	62	2	Manicotto Montante Esterno
20	1	Asse Perno	63	1	Gruppo Cuscinetto Telaio
21	1	Pedivella Sinistra	64	2	Copri Montante
22	1	Gruppo Volano	65	1	Vite Messa a Terra
23	1	Staffa Manubrio	66	4	Cuscinetto Montante Grande
24	2	Boccola Perno	67	1	Carrello
25	1	Cinghia Trasmissione	68	2	Distanziatore Montante
26	2	Dispositivo di Regolazione	69	4	Cuscinetto Montante Piccolo
27	2	Dado Asse M10	70	1	Cambio
28	2	Morsetto Supporto	71	1	Pedale Destro
29	1	Copri Base Destro	72	1	Pedale Sinistro
30	1	Pannello Inferiore Destro	73	4	Vite Macchina M4 x 16mm
31	2	Copri Pannello	74	1	Copri Albero
32	1	Pannello Inferiore Sinistro	75	1	Manicotto Copri Albero
33	1	Disco Destro	76	4	Cappuccio Stabilizzatore
34	1	Coperchio Motore Inclinazione Destro	77	2	Piedino
35	1	Coperchio Motore Inclinazione Sinistro	78	2	Piedino Stabilizzatore
36	1	Coperchio Motore Inclinazione Superiore	79	1	Unità di Controllo
37	1	Disco Sinistro	80	1	Copri Unità di Controllo
38	1	Portaoggetti	81	3	Vite Macchina M3 x 6mm
39	1	Cappuccio Supporto Manubrio	82	1	Motore Resistenza
40	1	Pannello Superiore Destro	83	2	Rondella M10 x 38mm
41	1	Vite Sella M8	84	1	Vite a Testa Cilindrica M12 x 25mm
42	2	Morsetto Interno	85	1	Cappuccio Manopola Supporto
43	2	Cappuccio Carrello	86	3	Dado Fermaglio
44	3	Gommino di Protezione Cavo	87	2	Boccola Motore Inclinazione
45	1	Manicotto Supporto Sella Destro	88	1	Distanziatore Motore Inclinazione
46	1	Manicotto Supporto Sella Sinistro	89	1	Motore Inclinazione
			90	1	Staffa Magnete
			91	1	Copri Staffa Magnete Destro
			92	1	Copri Staffa Magnete Sinistro
			93	4	Vite Autobloccante M8 x 12mm

N° di Rif.	Qtà	Descrizione	N° di Rif.	Qtà	Descrizione
94	1	Vite M10 x 55mm	125	1	Cavo di Comando
95	1	Anello Toroidale	126	2	Vite M8 x 12mm
96	2	Vite M6 x 25mm	127	6	Rondella Grande M8
97	1	Manubrio	128	2	Dado M5
98	2	Bullone M8 x 50mm	129	1	Vite M5 x 8mm
99	2	Dado Autobloccante M8	130	1	Vite #6 x 5/8"
100	2	Manopola Supporto	131	1	Blocchetto di Regolazione
101	1	Manopola Carrello	132	2	Vite a Testa Arrotondata M4 x 10mm
102	4	Vite a Brugola M6 x 15mm	133	2	Vite Esagonale M10 x 20mm
103	4	Vite Macchina M4 x 10mm	134	1	Rondella di sicurezza
104	1	Rullo	135	4	Dado Autobloccante M10
105	1	Rondella M10	136	2	Cappuccio Manubrio
106	1	Morsetto Manubrio	137	2	Magnete Puleggia
107	2	Vite Macchina M4 x 15mm	138	2	Vite M6 x 15mm
108	2	Rondella M6	139	1	Porta Borraccia
109	1	Supporto Staffa Anteriore	140	2	Vite a Brugola M5 x 15mm
110	1	Proteggi Cavo	141	1	Pannello Superiore Sinistro
111	2	Disco Perno Superiore/Inferiore	142	1	Asse Montante Superiore
112	1	Disco Perno Centrale	143	1	Dado Perno
113	2	Boccola Perno Interno	144	1	Copri Supporto
114	1	Supporto Staffa Posteriore	145	1	Copri Consolle Inferiore
115	1	Commutatore/Cavo	146	1	Copri Consolle Superiore
116	1	Fermaglio Commutatore	147	4	Dispositivo di Fissaggio Corona/Vite
117	1	Copri Base Sinistro	148	8	Vite a Testa Cilindrica M6 x 15mm
118	1	Presa di Alimentazione	149	2	Morsetto Esterno
119	1	Alimentatore	150	2	Vite Sella M6 x 25mm
120	1	Cavo di Alimentazione	*	-	Kit Attrezzi di Montaggio/ Regolazione
121	1	Copri Portaoggetti	*	-	Manuale d'Istruzioni
122	1	Cavo Inferiore			
123	1	Cavo Superiore			
124	1	Cavo Prolunga			

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.

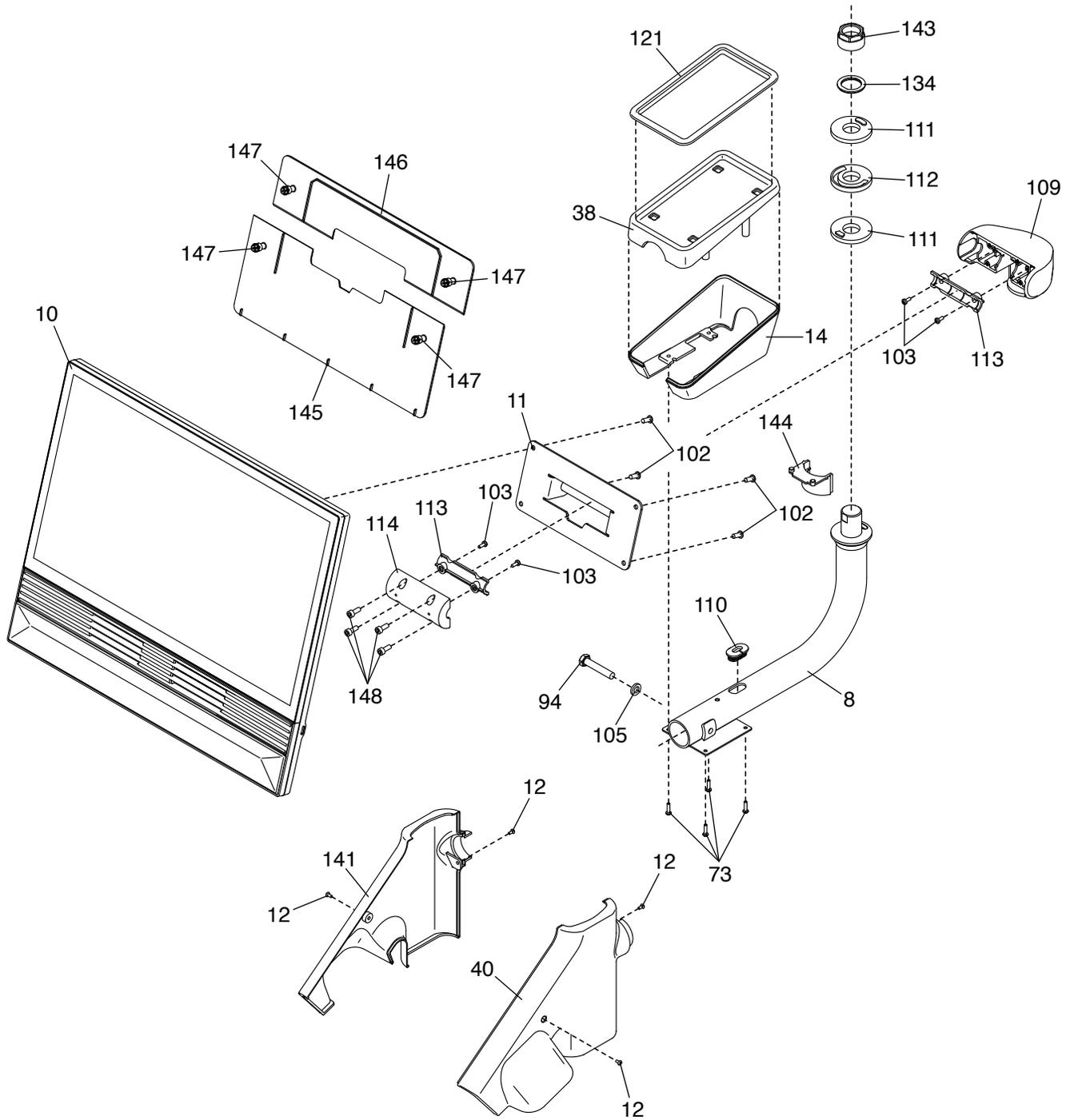
DISEGNO ESPLOSO A

Modello n. NTEXTDF25-INT.0 R1224A



DISEGNO ESPLOSO C

Modello n. NTEXTDF25-INT.0 R1224A



ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO

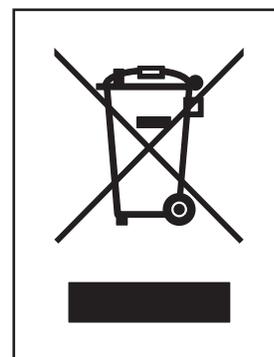
Per ordinare i pezzi di ricambio, consultare la copertina del presente manuale. Per agevolare l'assistenza, annotare le seguenti informazioni prima di contattare l'ufficio competente:

- 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

NTEXTDF25-INT contiene il Tablet MP24-Xenon-C o MP24-Xenon-V.

iFIT Health & Fitness dichiara che l'attrezzatura radio del tipo MP24-Xenon-C o MP24-Xenon-V è conforme alla direttiva 2014/53/UE e al regolamento UE 2017 relativo alle apparecchiature radio.

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

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

Oggetto della dichiarazione: FCCID OMC453085 o OMC453584V - Frequenza di trasmissione e potenza massima EIRP: 2,4G

WiFi:25.02dBm; 5G WiFi:22.895dBm; 2,4G BT:10.12dBm

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

Certificazione: articolo 3.1 a - 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

	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

