

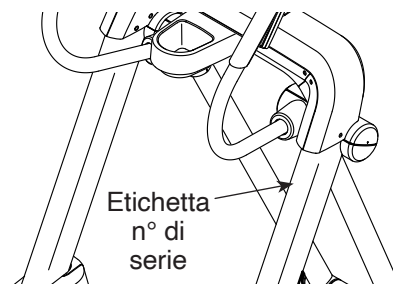
# NordicTrack®

## X16 ELLIPTICAL

Modello n° NTEL71625-INT.0

N° di serie \_\_\_\_\_

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



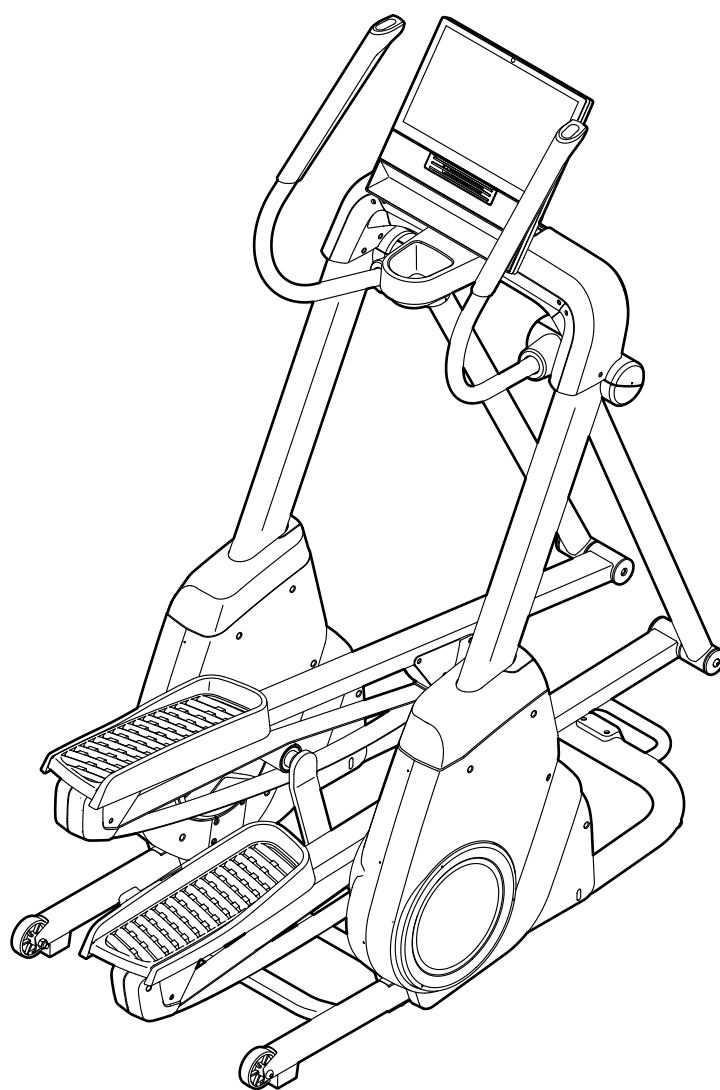
Se ti serve assistenza, ti invitiamo a registrare il tuo prodotto sul nostro sito **iFITsupport.eu**.

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.

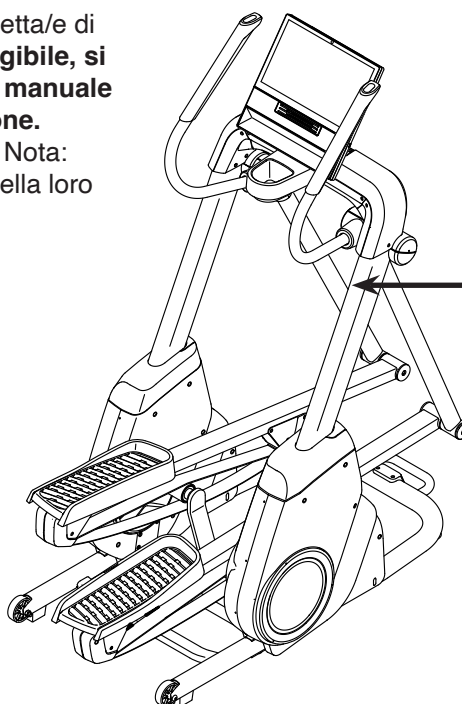


# INDICE

|                                         |                |
|-----------------------------------------|----------------|
| POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA | 2              |
| PRECAUZIONI IMPORTANTI                  | 3              |
| PRIMA DI INIZIARE                       | 5              |
| TABELLA IDENTIFICATIVA PEZZI            | 6              |
| MONTAGGIO                               | 7              |
| USO DELL'ATTREZZO ELLITTICO             | 14             |
| USO DELLA CONSOLLE                      | 16             |
| MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI    | 26             |
| GUIDA AGLI ESERCIZI                     | 28             |
| ELENCO PEZZI                            | 31             |
| DISEGNO ESPLOSO A                       | 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.



**AVVERTENZA**

- L'uso scorretto potrebbe provocare lesioni gravi.
- Leggere il manuale d'istruzioni prima dell'uso e attenersi a tutte le avvertenze e le istruzioni.
- Non consentire ai bambini l'uso o la sosta nelle vicinanze.
- Non adatto nei casi in cui si richiede un elevato grado di precisione.
- Utilizzare sempre su una superficie piana.
- I pedali continuano a girare quando si smette di pedalare.
- I pedali che continuano a girare possono provocare lesioni.
- Ridurre la velocità della pedalata in modo controllato.
- Arrestare i pedali e fare attenzione quando si sale e si scende.
- Il peso dell'utente non deve superare i 170 kg.
- Sostituire questa etichetta se risulta danneggiata, illeggibile o mancante.

# PRECAUZIONI IMPORTANTI

**⚠ AVVERTENZA:** per ridurre il rischio di ustioni, incendi, scosse elettriche o lesioni alle persone, leggere tutte le precauzioni importanti e le istruzioni contenute nel presente manuale nonché tutte le avvertenze riportate sull'attrezzo ellittico prima di utilizzare l'attrezzo ellittico. 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 accertarsi che tutti gli utenti dell'attrezzo ellittico siano opportunamente informati di tutte le precauzioni.
2. Tenere sempre l'attrezzo ellittico 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 l'attrezzo ellittico come indicato dal proprio fornitore di servizi sanitari.
5. L'attrezzo ellittico non può essere utilizzato da persone con ridotte capacità motorie, sensoriali e mentali o da persone senza esperienza e competenza a meno che un responsabile della loro sicurezza le controlli o le abbia istruite sull'uso dello stesso.
6. Utilizzare l'attrezzo ellittico esclusivamente attenendosi alle istruzioni contenute nel presente manuale.
7. L'attrezzo ellittico è indicato esclusivamente per l'uso domestico. Non utilizzare l'attrezzo ellittico in ambiente commerciale, istituzionale o in un noleggio.
8. Tenere l'attrezzo ellittico al coperto, lontano dall'umidità e dalla polvere. Non posizionare l'attrezzo ellittico in un garage, in una veranda coperta o vicino all'acqua.
9. Posizionare l'attrezzo ellittico su una superficie piana, con almeno 1,2 m di spazio davanti, 1,8 m dietro e 0,6 m ai lati. Posizionare un tappetino sotto l'attrezzo ellittico, al fine di proteggere il pavimento o la moquette.
10. Controllare e serrare regolarmente tutti i pezzi ogni volta che si utilizza l'attrezzo ellittico. Sostituire immediatamente eventuali pezzi usurati. Utilizzare esclusivamente pezzi forniti dal fabbricante.
11. Il cavo di alimentazione (vedere pagina 14) deve essere inserito in una presa dotata di messa a terra.
12. Non modificare il cavo di alimentazione e non usare un adattatore per collegare il cavo di alimentazione a una presa inadeguata. Tenere il cavo di alimentazione lontano da superfici riscaldate. Non utilizzare una prolunga.

13. Non azionare l'attrezzo ellittico qualora il cavo di alimentazione o la spina della corrente siano danneggiati o se l'attrezzo ellittico non funziona correttamente.

14. **PERICOLO:** disinserire il cavo di alimentazione e portare l'interruttore principale in posizione Off (spegnimento) quando l'attrezzo ellittico non è in uso e prima di pulirlo. Qualsiasi altro tipo di manutenzione non prevista nel presente manuale è di esclusiva competenza dei tecnici autorizzati.

15. L'attrezzo ellittico non deve essere utilizzato da persone di peso superiore a 170 kg.

16. Durante gli esercizi indossare indumenti opportuni; non indossare indumenti larghi tali da poter rimanere impigliati nell'attrezzo ellittico. Durante l'allenamento indossare sempre scarpe da ginnastica per proteggere i piedi.

17. Tenersi ai manubri per salire, scendere o utilizzare l'attrezzo ellittico. Prima di salire o scendere, portare i pedali in posizione di arresto con il pedale sul lato di salita o discesa nella posizione più bassa.

18. L'attrezzo ellittico non è dotato di ruota libera; i pedali continueranno a muoversi fino all'arresto del volano. Ridurre la velocità di pedalata in modo controllato.

19. Mantenere la schiena dritta durante l'uso dell'attrezzo ellittico; evitare di inarcare la schiena.

20. 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.

**CONSERVARE QUESTE ISTRUZIONI**

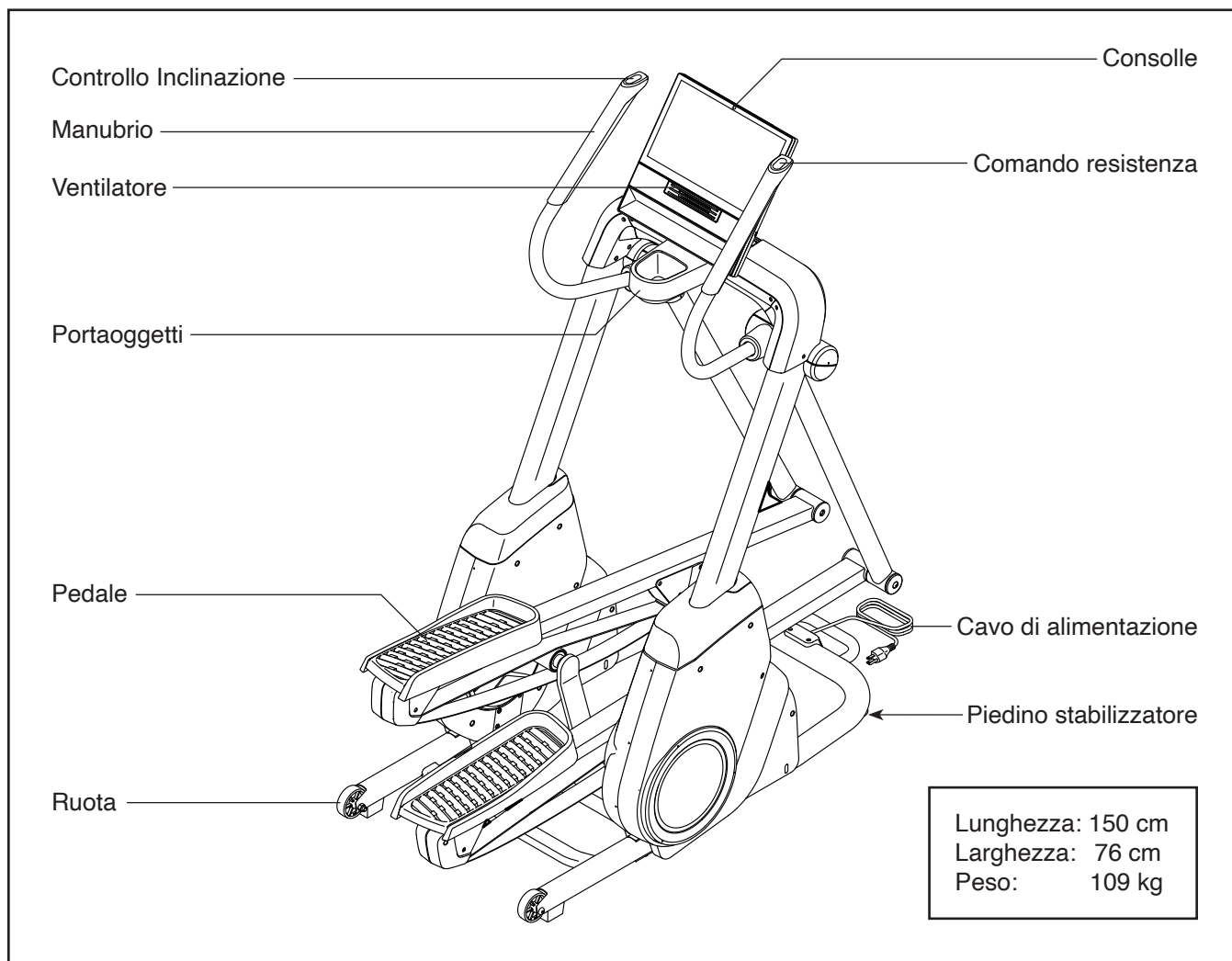
# PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver scelto il rivoluzionario attrezzo ellittico NORDICTRACK® X16. L'attrezzo ellittico X16 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 l'attrezzo ellittico.** In caso di domande dopo la lettura del presente manuale, si prega di consultare

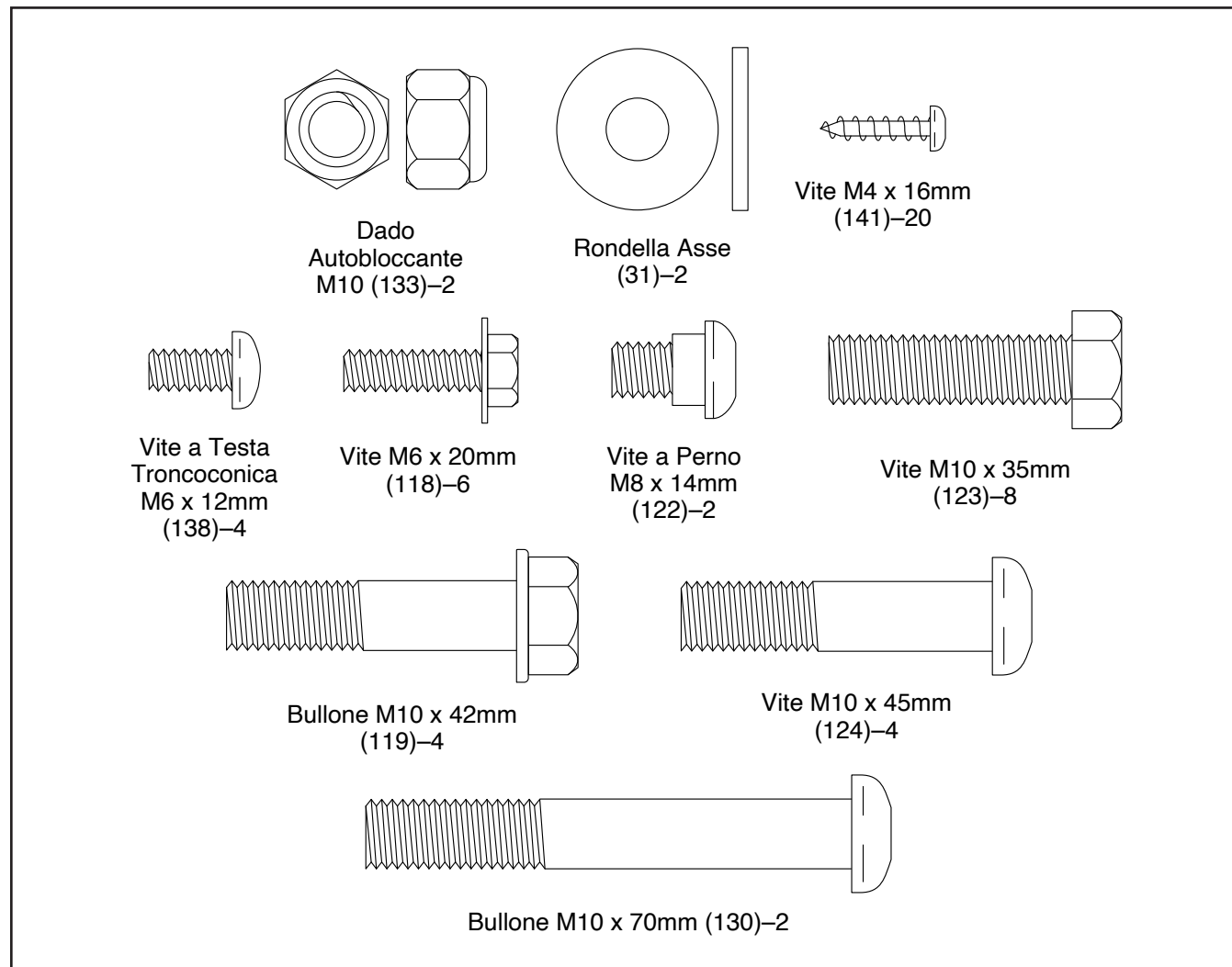
la copertina del manuale. Per agevolare l'assistenza, annotare il codice modello e il numero di serie del prodotto prima di contattare l'ufficio competente (consultare la copertina del presente manuale).

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



# TABELLA IDENTIFICATIVA PEZZI

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



# MONTAGGIO

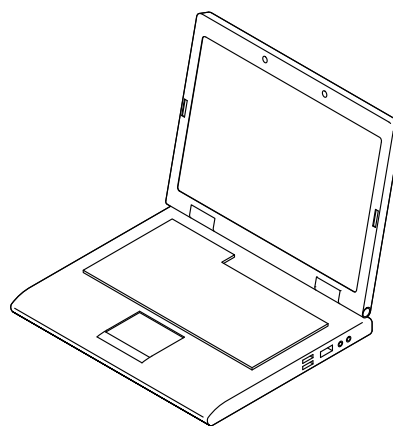
- Il montaggio richiede la presenza di due o tre persone.
- Posizionare tutti i pezzi in uno spazio libero ed eliminare gli imballaggi. Non gettare gli imballaggi fino al completamento di tutte le fasi di montaggio.
- I pezzi di sinistra sono contrassegnati con “L” o “Left” e quelli di destra con “R” o “Right”.
- Per identificare i pezzi piccoli, vedere pagina 6.
- Il montaggio può essere completato con gli attrezzi in dotazione. Nota: l’uso di un mazzuolo in gomma (non in dotazione) potrebbe agevolare l’operazione. Tuttavia, fare attenzione a non rompere le parti in plastica con il mazzuolo in gomma.

## 1. Collegarsi al sito [iFITsupport.eu](http://iFITsupport.eu) e registrare il prodotto.

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

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

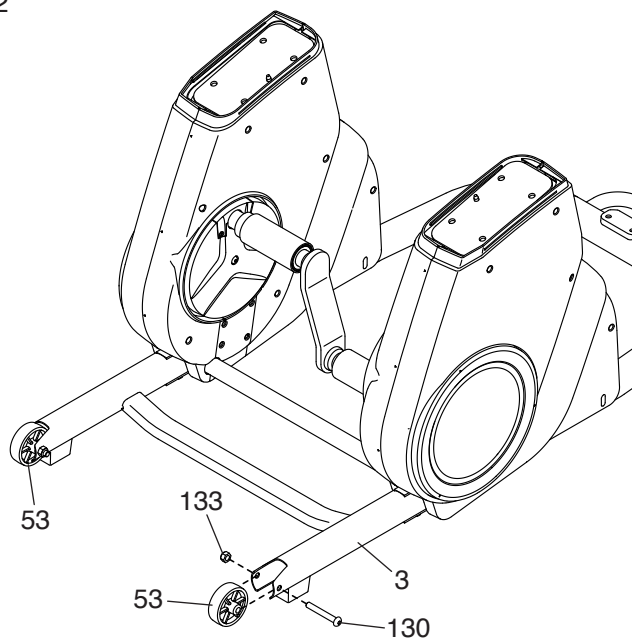
1



## 2. Fissare una Ruota (53) allo Stabilizzatore (3) con un Bullone M10 x 70mm (130) e un Dado Autobloccante M10 (133); **non serrare eccessivamente il Dado Autobloccante; la Ruota deve ruotare liberamente.**

**Fissare l'altra Ruota (53) nel medesimo modo.**

2

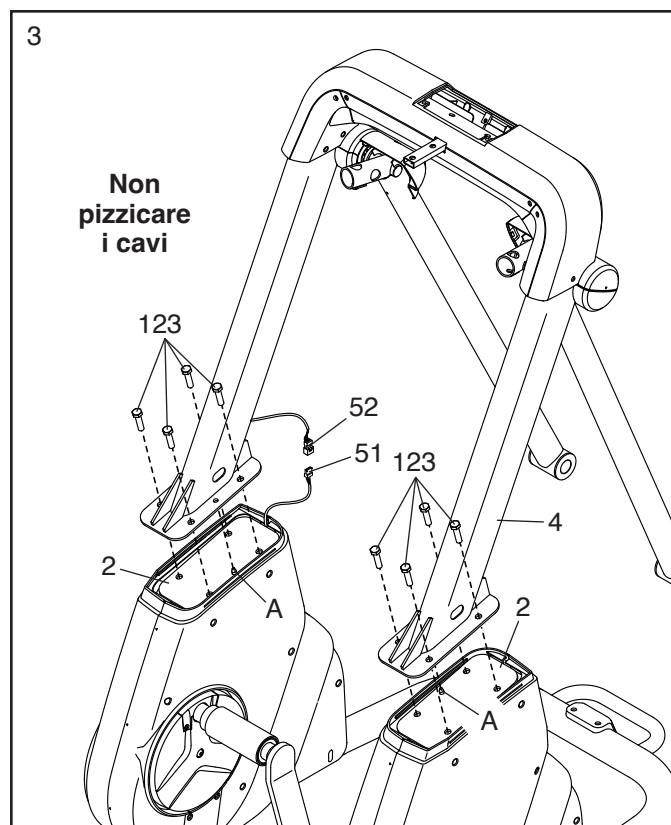


3. **Non pizzicare i cavi.** Con l'aiuto di una o due persone, posizionare il Montante (4) sui perni (A) presenti sul Telaio (2).

Fissare il Montante (4) con otto Viti M10 x 35mm (123); **inserire manualmente tutte e otto le Viti e poi serrarle.**

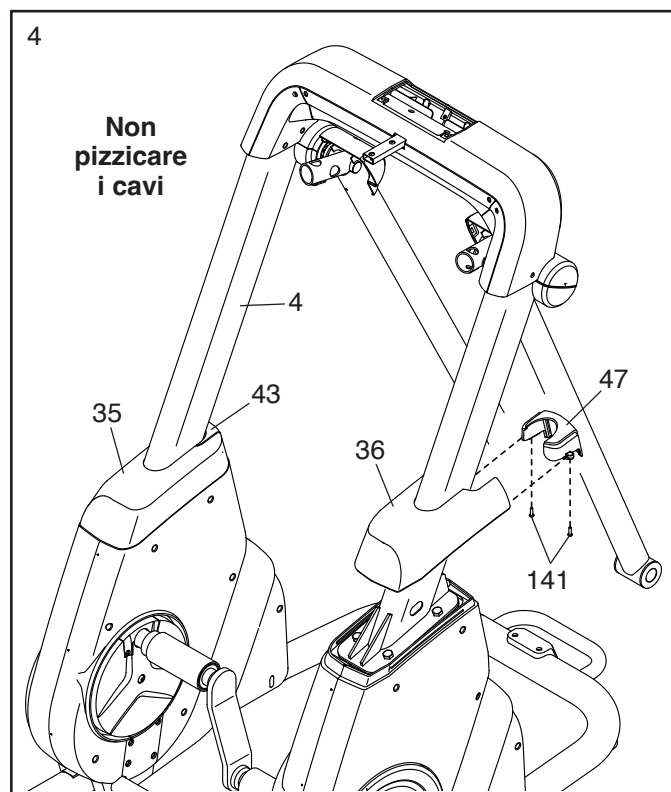
Collegare poi il Cavo da 41" (52) nel Montante (4) al Cavo da 17" (51) nel Telaio (2).

**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 consolle collegare i cavi in modo appropriato.



4. Individuare il Copri Pannello Destro (36) e il Copri Pannello Anteriore Destro (47). Fissarli al lato destro del Montante (4) con due Viti M4 x 16mm (141). Infine, posizionare premendo i Copri Pannello.

**Non pizzicare i cavi. Fissare il Copri Pannello Sinistro (35) e il Copri Pannello Anteriore Sinistro (43) al lato sinistro del Montante (4) nel medesimo modo.**

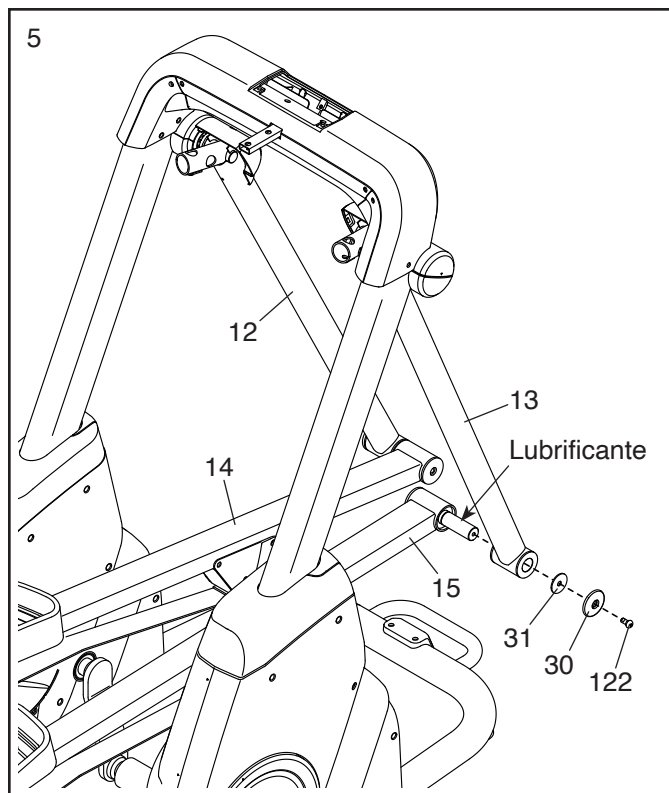


5. Individuare il Braccio Pedale Destro (15). Applicare un'abbondante quantità di lubrificante in dotazione sull'asse del Braccio Pedale Destro utilizzando una bustina di plastica per evitare di sporcarsi le dita.

Quindi, inserire l'asse sul Braccio Pedale Destro (15) nella Gamba Perno Destra (13) dalla direzione indicata.

Fissare il Braccio Pedale Destro (15) con una Vite a Perno M8 x 14mm (122), un Copri Asse (30) e una Rondella Asse (31).

**Fissare il Braccio Pedale Sinistro (14) alla Gamba Perno Sinistra (12) nel medesimo modo.**



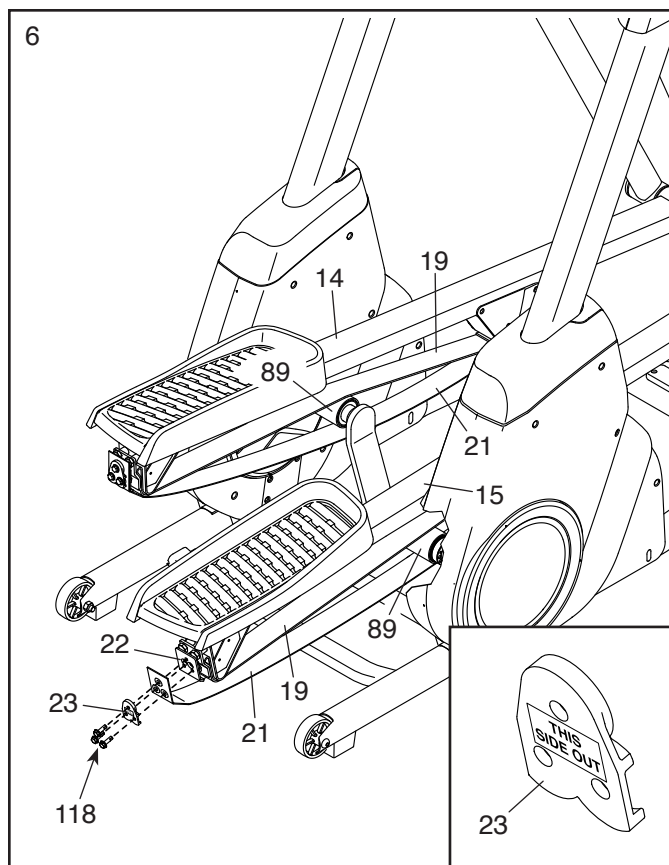
6. Individuare la Cinghia (21) sul Braccio Pedale Destro (15). Dirigere la Cinghia sotto il Rullo (89); **verificare che la Cinghia non sia attorcigliata.**

**Verificare che il Nastro di Scorrimento (19) sul Braccio Pedale Destro (15) appoggi sulla parte superiore del Rullo (89) e che la Cinghia (21) sia diretta sotto il Rullo.**

**Nota:** potrebbe essere utile che una seconda persona premesse verso il basso il Braccio Pedale Destro (15) mentre si esegue la seguente operazione.

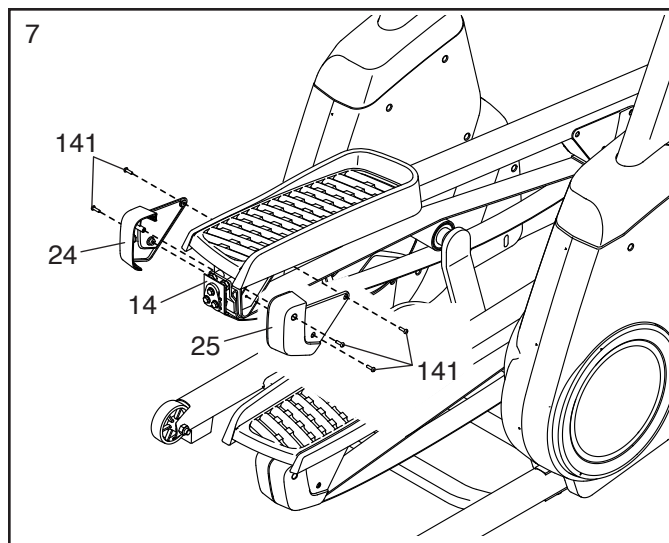
**Orientare un Morsetto Cinghia (23) come indicato nel disegno del riquadro.** Fissare la Cinghia (21) alla Staffa Cinghia (22) sul Braccio Pedale Destro (15) con tre Viti M6 x 20mm (118) e il Morsetto Cinghia; **inserire manualmente tutte e tre le Viti e poi serrarle.**

**Ripetere questa operazione per il Braccio Pedale Sinistro (14).**



7. Identificare un Copri Cinghia Posteriore Sinistro (24) e un Copri Cinghia Posteriore Destro (25). Fissare questi pezzi al Braccio Pedale Sinistro (14) con cinque Viti M4 x 16mm (141); **inserire manualmente tutte e cinque le Viti e poi serrarle.**

**Ripetere questa operazione sul lato destro dell'attrezzo ellittico.**



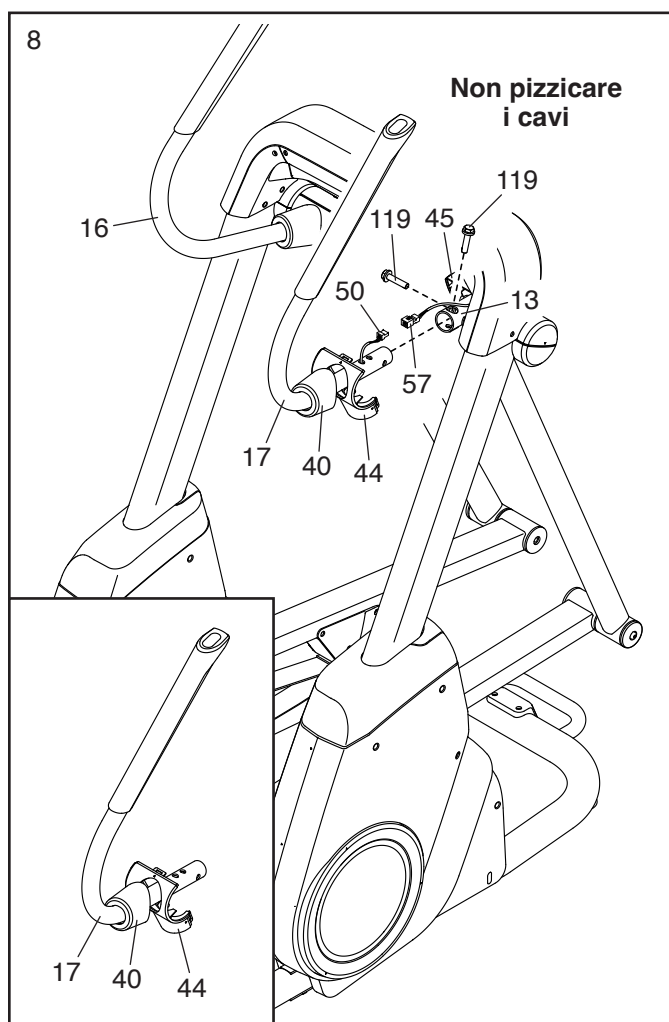
8. **Si veda il disegno nel riquadro.** Individuare il Manubrio Destro (17), un Copri Manubrio (40), e il Copri Montante Posteriore Destro (44). Far scorrere il Copri Manubrio e il Copri Montante Posteriore Destro sul Manubrio Destro.

Mentre un'altra persona regge il Manubrio Destro (17) nella posizione indicata, collegare il Cavo di Comando Destro (50) al Cavo Prolunga Unità di Controllo (57). **IMPORTANTE: i connettori dei cavi dovrebbero inserirsi agevolmente l'uno nell'altro e scattare in posizione, facendo un clic udibile. Per il corretto funzionamento dell'attrezzo ellittico collegare i cavi correttamente.**

**Prestare attenzione a non pizzicare i cavi.** Inserire il Manubrio Destro (17) nella Gamba Perno Destra (13) e fissarlo con due Bulloni M10 x 42mm (119); **serrare saldamente i Bulloni.**

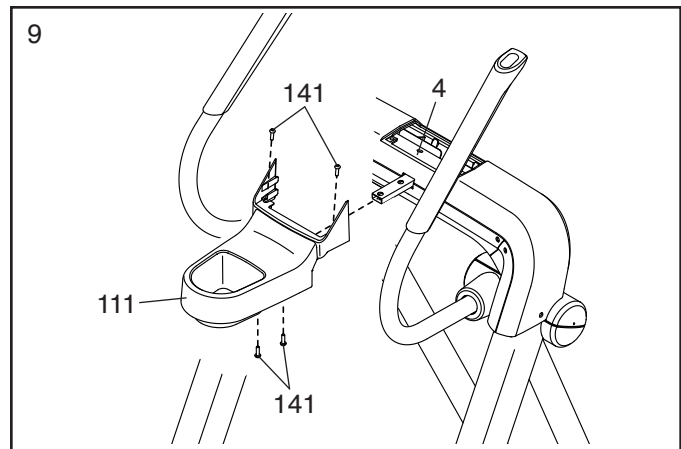
Quindi, premere il Copri Montante Posteriore Destro (44) sul Copri Montante Anteriore Destro (45) e **inserire i connettori sui Cavi (50, 57) sui Coperchi.** Infine, posizionare il Copri Manubrio (40).

**Ripetere questo passaggio per il Manubrio Sinistro (16).**

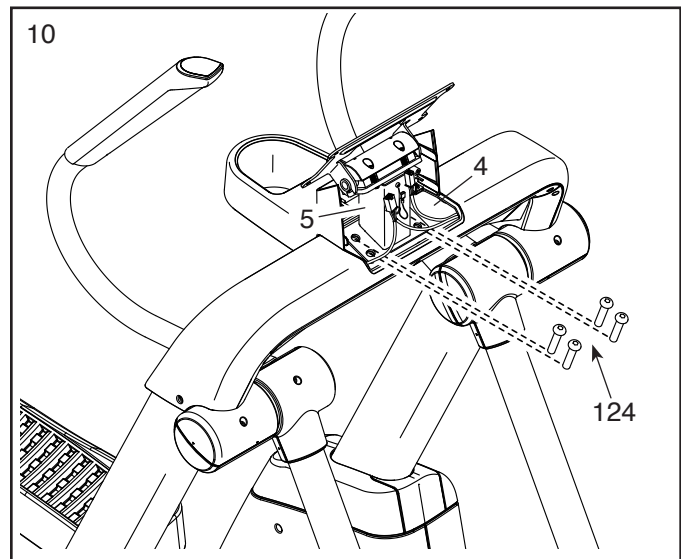


9. Fissare il Portaoggetti (111) al Montante (4) da sotto con due Viti M4 x 16mm (141).

Infine, terminare il montaggio del Portaoggetti (111) con altre due Viti M4 x 16mm.

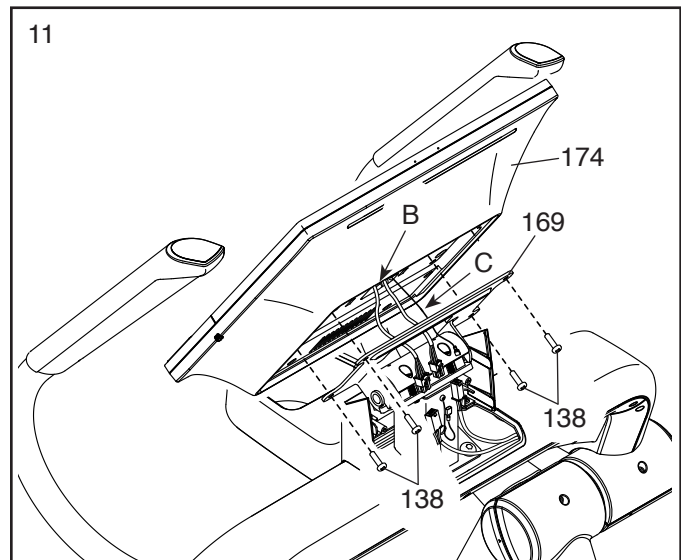


10. **Non pizzicare i cavi.** Orientare la Supporto Consolle (5) come indicato, e fissarlo al Montante (4). Fissare il Supporto Consolle con con quattro Viti M10 x 45mm (124); **inserire manualmente tutte e quattro le Viti e poi serrarle.**



11. Reggere la Consolle (174) vicino alla Staffa Consolle (169). Inserire i due cavi consolle (B) e il cavo messa a terra consolle (C) nell'apertura presente sulla Staffa Consolle.

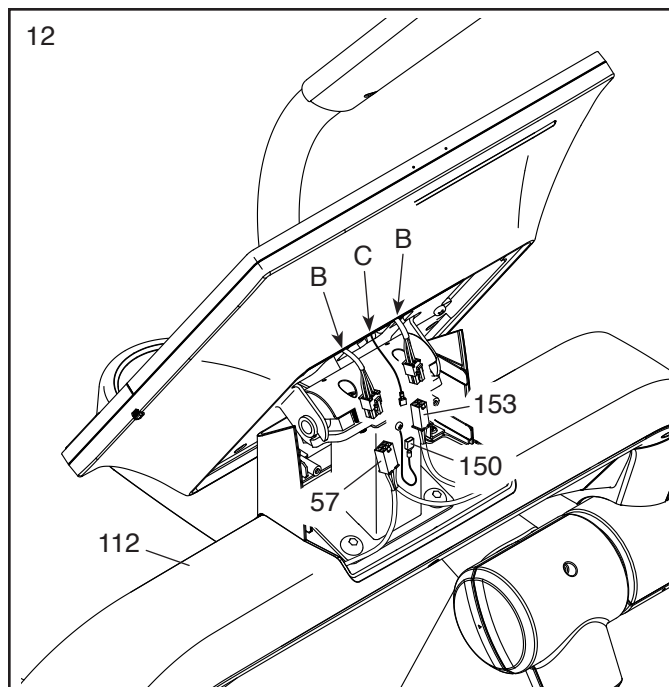
**Non pizzicare i cavi.** Fissare la Consolle (174) alla Staffa Consolle (169) con quattro Viti a Testa Troncoconica M6 x 12mm (138); **inserire manualmente tutte e quattro le Viti a Testa Troncoconica e poi serrarle.**



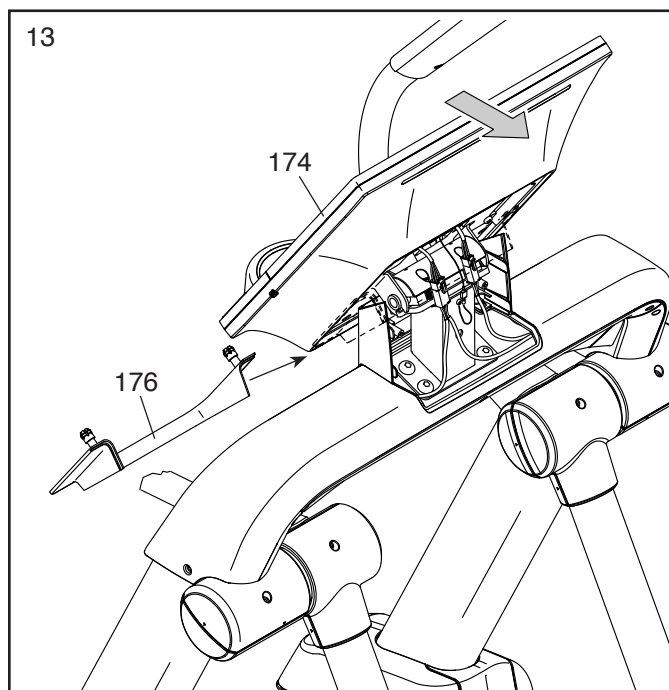
12. Collegare il cavo messa a terra della consolle (C) al Cavo Messa a Terra (150).

Successivamente, collegare i due cavi consolle (B) al Cavo Prolunga Unità di Controllo (57) e al Cavo Montante (153). **IMPORTANTE: i connettori dei cavi dovrebbero inserirsi agevolmente l'uno nell'altro e scattare in posizione, facendo un clic udibile. Per il corretto funzionamento dell'attrezzo ellittico collegare i cavi correttamente.**

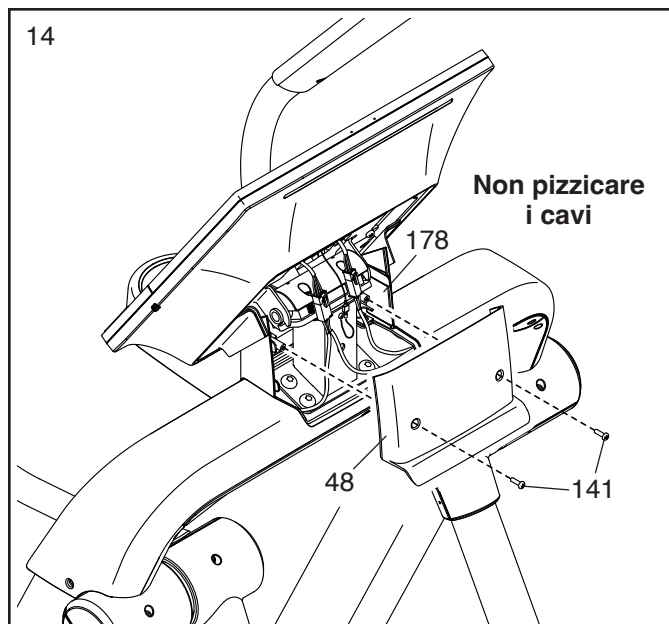
Quindi, inserire il cavo in eccesso all'interno del Copri Montante Superiore (112).



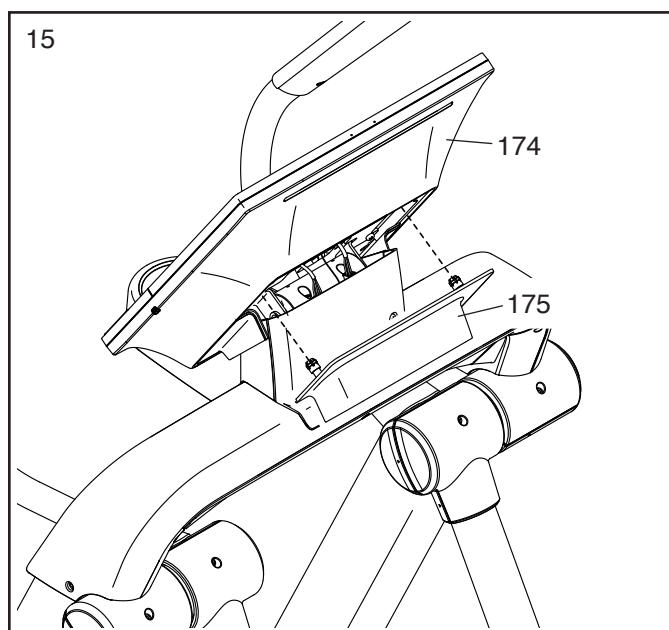
13. Inclinare la parte superiore della Consolle (174) in avanti, quindi premere il Copri Consolle Inferiore (176) sul retro della Consolle (174).



14. **Non pizzicare i cavi.** Fissare il Copri Supporto Grande (48) al Copri Supporto Piccolo (178) con due Viti M4 x 16mm (141).



15. Inserire a pressione il Copri Consolle Superiore (175) sul retro della Consolle (174).



16. **Accertarsi che tutti i pezzi siano opportunamente serrati prima di utilizzare l'attrezzo ellittico.** Nella confezione possono essere inclusi pezzi di scorta. Posizionare un tappetino sotto l'attrezzo ellittico per proteggere il pavimento. Per evitare di danneggiare la consolle, mantenerla lontano dalla luce solare diretta. Conservare gli attrezzi in dotazione in un luogo sicuro; uno o più di questi attrezzi potrebbe essere necessario per fare delle regolazioni future.

# USO DELL'ATTREZZO ELLITTICO

## INSERIMENTO DEL CAVO DI ALIMENTAZIONE

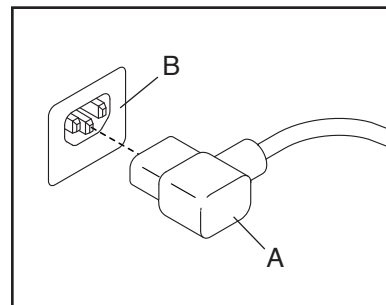
**Questo prodotto deve essere collegato alla messa a terra.** In caso di malfunzionamento o guasto, la messa a terra offre un percorso di resistenza minima per la corrente elettrica al fine di ridurre il rischio di scossa elettrica. Il cavo di alimentazione di questo prodotto è dotato di un conduttore di messa a terra e di una spina di messa a terra. **IMPORTANTE: se il cavo di alimentazione è danneggiato deve essere sostituito con uno consigliato dal produttore.**



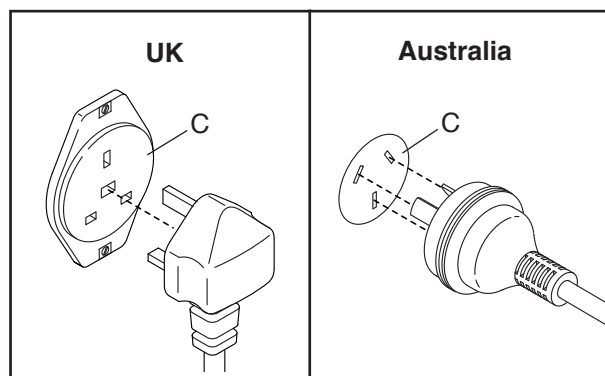
**PERICOLO:** un collegamento errato del conduttore di messa a terra può determinare un aumentato rischio di scosse elettriche. Verificare con un elettricista o tecnico qualificato in caso di dubbi relativamente al collegamento del prodotto alla messa a terra. Non modificare la spina in dotazione con il prodotto; qualora non si inserisca nella presa a parete, fare installare un'opportuna presa a parete da un elettricista qualificato.

Seguire le indicazioni riportate di seguito per collegare il cavo di alimentazione.

1. Inserire l'estremità indicata del cavo di alimentazione (A) nella presa (B) sul telaio.

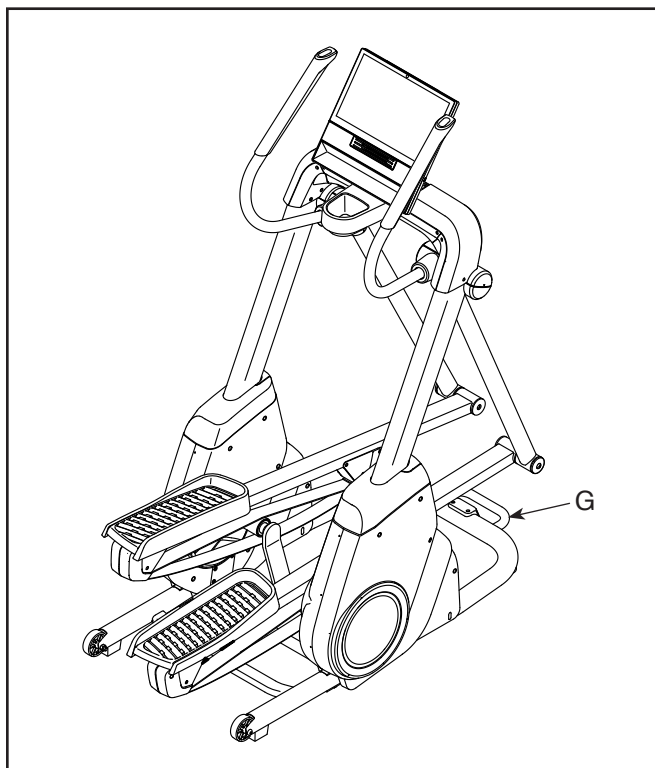


2. Collegare il cavo di alimentazione in un'ideale presa a muro (C), correttamente installata e dotata di opportuna messa a terra in conformità con tutti i codici e le disposizioni locali.



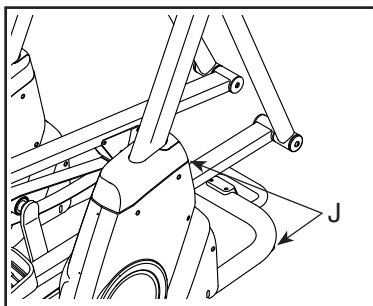
## SPOSTAMENTO DELL'ATTREZZO ELLITTICO

**A causa delle dimensioni e del peso dell'attrezzo ellittico, lo spostamento richiede la presenza di due persone. Adottare le misure necessarie a evitare danni al pavimento.** Posizionarsi di fronte all'attrezzo ellittico e sollevare la maniglia (G) fino a quando l'attrezzo ellittico scorre sulle ruote. Spostare con attenzione l'attrezzo ellittico nella posizione desiderata, quindi appoggiarlo a terra.



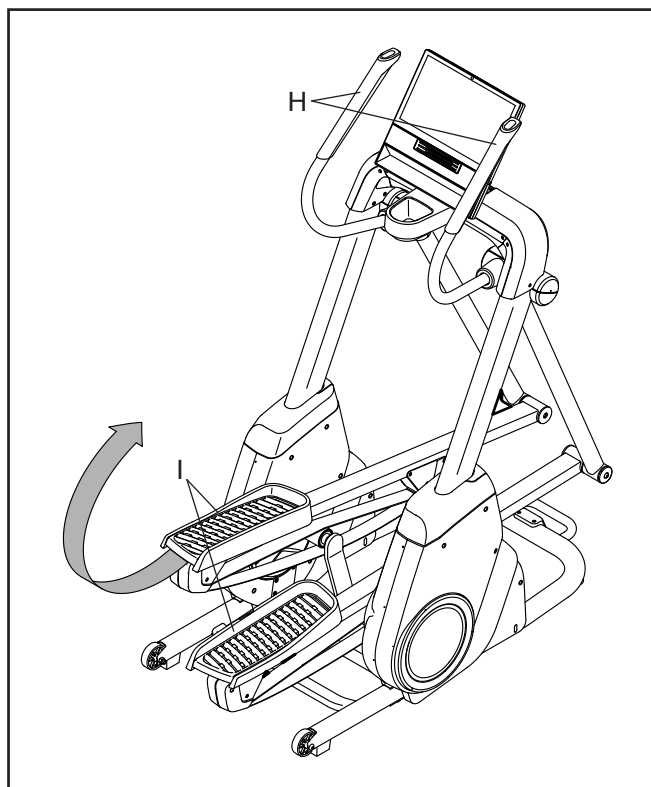
## STABILIZZAZIONE DELL'ATTREZZO ELLITTICO

Qualora l'attrezzo ellittico oscilli leggermente sul pavimento durante l'uso, ruotare uno o entrambi i piedini stabilizzatori (J) sotto la parte anteriore della base fino a quando l'oscillazione scompare.



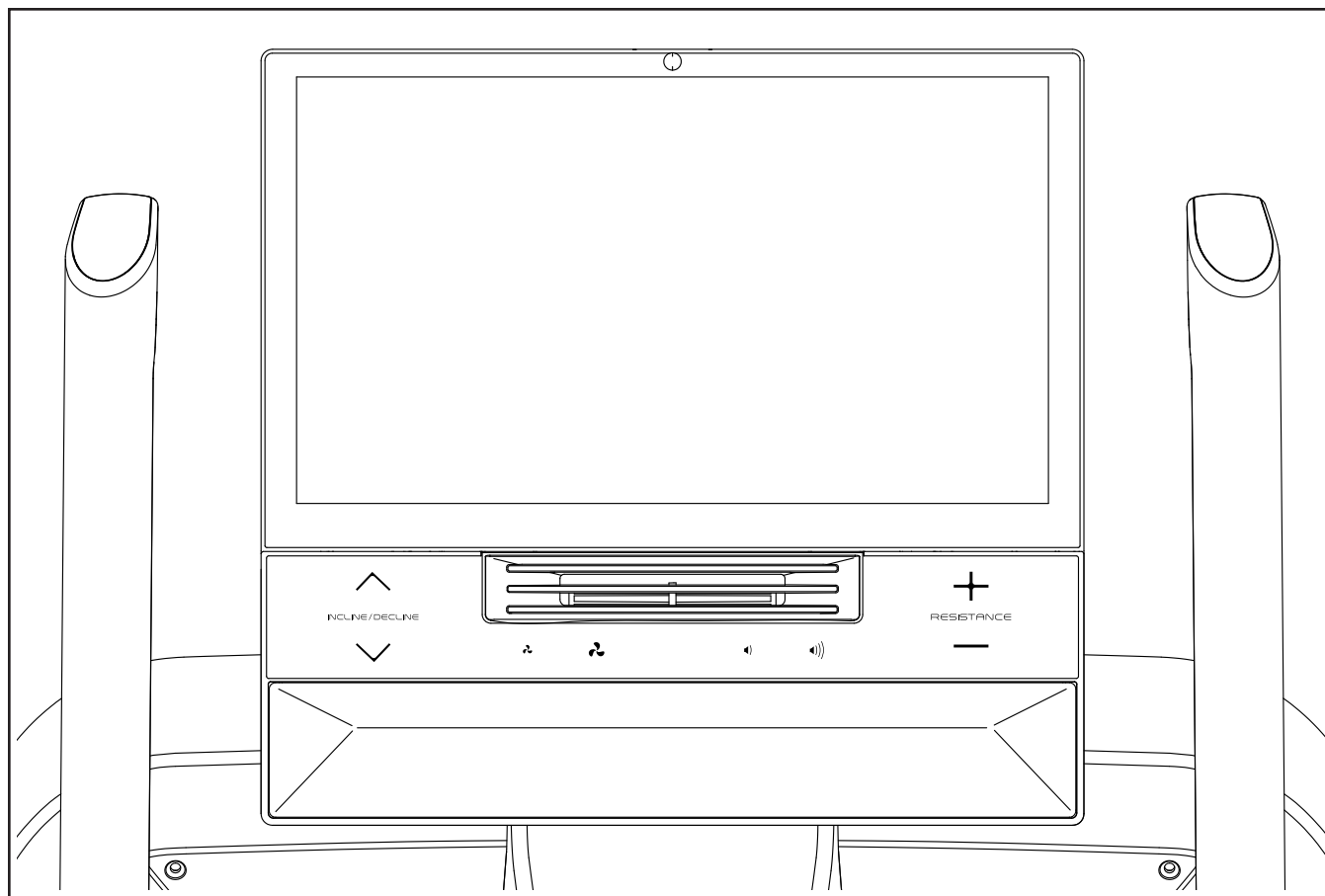
## ALLENARSI SULL'ATTREZZO ELLITTICO

Per salire sull'attrezzo ellittico, tenersi dai manubri (H) e salire sul pedale (I) che è nella posizione più bassa. Quindi, poggiare l'altro piede sull'altro pedale. Spingere sui pedali fino a quando iniziano a muoversi con movimento continuo. **Nota: i pedali possono ruotare in entrambe le direzioni. Si consiglia di far ruotare i pedali nella direzione indicata dalla freccia; tuttavia, per cambiare, è possibile far ruotare i pedali nella direzione opposta.**



Per scendere dall'attrezzo ellittico, attendere fino all'arresto completo dei pedali (I). **Nota: l'attrezzo ellittico non è dotato di ruota libera; i pedali continueranno a muoversi fino all'arresto del volano.** Quando i pedali sono fermi, scendere prima dal pedale più alto. Quindi scendere da quello più basso.

# USO 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](http://my.iFIT.com) oppure contattare l'Assistenza per i Membri.**

## CARATTERISTICHE DELLA CONSOLLE

La consolle offre una gamma di funzioni che consentono di rendere gli allenamenti più efficaci e gradevoli.

Quando la consolle viene usata in modalità manuale, è possibile modificare la resistenza dei pedali e l'inclinazione del telaio premendo un pulsante. Durante l'allenamento la consolle visualizzerà continuamente il feedback 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 la resistenza dei pedali e 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](http://iFit.com) per maggiori informazioni.

**Per accendere e spegnere la consolle, vedere pagina 17. Per imparare a utilizzare il touch screen, vedere pagina 17. Per l'impostazione della consolle, vedere pagina 18.**

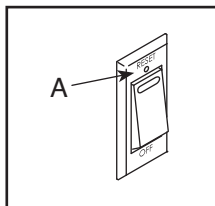
## ACCENSIONE DELLA CONSOLLE

**IMPORTANTE:** qualora l'attrezzo ellittico sia rimasto esposto a basse temperature, riportarlo a temperatura ambiente prima di accendere la consolle. In caso contrario, la consolle o altri componenti elettrici potranno risultarne danneggiati.

Inserire il cavo di alimentazione (vedere pagina 14). Localizzare quindi l'interruttore principale presente sul telaio vicino al cavo di alimentazione. Portare l'interruttore principale in posizione Reset (ripristino) (A). La consolle si accenderà. **Nota: potrebbero**

**volerci alcuni secondi prima che la consolle sia pronta all'uso. 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 18 e procedere all'operazione manualmente.



## SPEGNIMENTO DELLA CONSOLLE

Terminato l'esercizio, portare l'interruttore principale in posizione Off (spegnimento) e disinserire il cavo di alimentazione. **IMPORTANTE:** la mancata osservanza di tale precauzione può determinare un'usura prematura dei componenti elettrici dell'attrezzo ellittico.

## 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 l'attrezzo ellittico 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 impostare l'unità di misura desiderata e il proprio fuso orario.

Nota: per modificare queste impostazioni o altre successivamente, vedere pagina 23.

### 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 23.

**Gli aggiornamenti del firmware sono sempre pensati per migliorare i propri allenamenti.** Di conseguenza, le nuove impostazioni e funzioni potrebbero non essere descritte nel presente manuale. Si consiglia di analizzare con l'attenzione la consolle per apprendere il funzionamento delle nuove impostazioni e funzioni. Inoltre, alcune impostazioni e funzioni descritte nel presente manuale potrebbero non essere più attive.

### 5. Calibrazione del sistema d'inclinazione.

Sfiorare il pulsante menu (simbolo con tre righe orizzontali), quindi sfiorare nell'ordine *Settings* (impostazioni), *Maintenance* (manutenzione) e infine *Calibrate Incline* (calibra inclinazione). Durante la calibrazione il telaio si solleverà e si abbasserà. Per maggiori informazioni consultare la sezione MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLLE a pagina 23.

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 19. **Per utilizzare un allenamento presente**, vedere pagina 20. **Per creare un allenamento con possibilità di tracciare la propria mappa**, vedere pagina 21. **Per utilizzare un allenamento iFIT**, vedere pagina 22.

**Per modificare le impostazioni della consolle**, vedere pagina 23. **Per collegarsi a una rete wireless**, vedere pagina 24.

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

## USO DELLA MODALITÀ MANUALE

### 1. Selezione della schermata principale.

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

### 2. Preparazione all'allenamento.

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

**Per utilizzare il ventilatore**, vedere pagina 25.

**Per utilizzare un cardiofrequenzimetro**, vedere pagina 25.

### 3. Modificare la resistenza dei pedali e l'inclinazione della rampa 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.

È possibile modificare il movimento dei pedali nei seguenti modi.

- Premere i pulsanti di aumento e diminuzione Ramp (rampa) presenti sulla consolle.
- Premere i pulsanti di aumento e diminuzione Ramp (rampa) presenti sul manubrio sinistro.

Sfiorare i cursori inclinazione sullo schermo.

Nota: dopo aver premuto un pulsante trascorreranno alcuni secondi prima che i pedali raggiungano il livello di resistenza selezionato o che la rampa raggiunga il livello d'inclinazione selezionato.

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

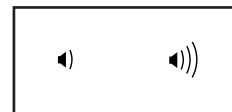
### 4. Seguire la progressione.

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 necessario, regolare il volume premendo i pulsanti di aumento e diminuzione Vol (volume).



### 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 17).

## USO DI UN ALLENAMENTO PRESENTE

Per utilizzare un allenamento presente è necessario che la consolle sia collegata a una rete wireless (vedere pagina 24).

### 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 21).

Per tracciare la propria mappa per un allenamento, consultare la sezione CREAZIONE DI UN ALLENAMENTO CON POSSIBILITÀ DI TRACCIARE LA PROPRIA MAPPA a pagina 21.

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 25.**

## 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) o Ramp (rampa) (vedere fase 3 a pagina 19).

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 la resistenza o l'inclinazione della rampa venga modificata manualmente durante l'allenamento, la quantità di calorie consumate varierà.

Se è abilitata la funzione pulsazioni attive, la consolle regolerà automaticamente il livello di intensità dell'allenamento sulla base del battito cardiaco quando si indossa un cardiofrequenzimetro compatibile (vedere pagina 25).

**Per attivare la funzione pulsazioni attive**, consultare la sezione MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLLE a pagina 23.

**Per seguire la progressione con le modalità di visualizzazione**, vedere la fase 4 a pagina 19.

**Per sospendere o terminare l'allenamento**, vedere la fase 5 a pagina 19.

**5. Una volta terminato l'allenamento, spegnere la consolle (vedere pagina 17).**

**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 22) e la consolle deve essere collegata a una rete wireless (vedere pagina 24).

**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 25.**

**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 la fase 4 a pagina 20).

**6. Una volta terminato l'allenamento, spegnere la consolle (vedere pagina 17).**

## 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 24). **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 (simbolo con tre righe orizzontali) 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 l'attrezzo ellittico, 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 25.**

### 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 la fase 4 a pagina 20).

### 8. Una volta terminato l'allenamento, spegnere la consolle (vedere pagina 17).

## 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 (simbolo con tre righe orizzontali) 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.

Se è abilitata la funzione pulsazioni attive, la consolle regolerà automaticamente il livello di intensità dell'allenamento sulla base del battito cardiaco quando si indossa un cardiofrequenzimetro compatibile. Per abilitare la funzione pulsazioni attive, sfiorare il tasto di attivazione pulsazioni attive. Quindi selezionare le pulsazioni a riposo e la frequenza cardiaca massima e regolare le relative impostazioni nel modo desiderato.

### 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) oppure *App Info* (info app) per visualizzare le informazioni relative all'attrezzo ellittico 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 l'attrezzo ellittico, 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 ciò non accade, posizionare l'interruttore principale in posizione Off (spegnimento). Attendere alcuni secondi e poi portare l'interruttore principale in posizione Reset (ripristino). Nota: potrebbero volerci alcuni secondi prima che la consolle sia pronta all'uso.

Nota: dopo l'aggiornamento del firmware alcune impostazioni e funzioni potrebbero risultare modificate. Si consiglia di analizzare con l'attenzione la consolle per apprendere il funzionamento delle nuove impostazioni e funzioni. Gli aggiornamenti del firmware sono sempre pensati per migliorare i propri allenamenti.

## 7. Calibrazione del sistema d'inclinazione.

Per calibrare il sistema d'inclinazione sfiorare Maintenance (manutenzione) e poi nell'ordine *Calibrate Incline* (calibra inclinazione) e *Begin* (inizia). La rampa 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).

**IMPORTANTE: tenere fuori dalla portata dell'attrezzo ellittico gli animali domestici, i piedi e altri oggetti mentre si sta calibrando l'inclinazione.**

## 8. 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 (simbolo con tre righe orizzontali) 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](http://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 della ventola aumenta o diminuisce automaticamente in base all'aumento o diminuzione della velocità di pedalata. Premere ripetutamente il pulsante di aumento e diminuzione ventilatore sulla consolle per selezionare la velocità del ventilatore o per spegnerlo.



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

## USO 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.

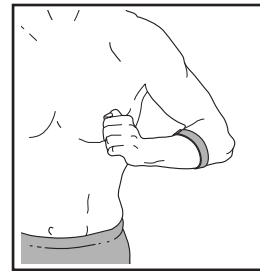
## COLLEGAMENTO DELLE CUFFIE

Per collegare le cuffie Bluetooth personali alla consolle, innanzitutto accendere le cuffie, metterle in modalità accoppiamento e posizionarle vicino alla consolle. Quindi, iniziare un allenamento. Infine, sfiorare lo schermo in qualsiasi spazio libero, sfiorare l'opzione per collegare le cuffie e selezionare le cuffie personali dall'elenco sullo 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 regolarmente tutti i pezzi ogni volta che si utilizza l'attrezzo ellittico. **Sostituire immediatamente eventuali pezzi usurati.** Utilizzare esclusivamente pezzi forniti dal fabbricante.

Per pulire l'attrezzo ellittico utilizzare un panno umido e una piccola quantità di sapone neutro. **IMPORTANTE: per evitare di danneggiare la consolle, proteggerla da liquidi e dalla luce solare diretta.**

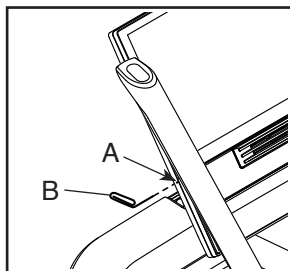
## LOCALIZZAZIONE GUASTI CONSOLLE

Se la consolle non si accende, verificare che il cavo di alimentazione sia completamente inserito e che l'interruttore sia in posizione Reset (ripristino).

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](http://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 il cavo di alimentazione. Individuare poi la piccola apertura per il ripristino (A) sul lato sinistro della consolle. Con una graffetta aperta (B), premere e mantenere premuto il pulsante di ripristino all'interno dell'apertura e chiedere a un'altra persona di inserire il cavo di alimentazione 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, spegnere l'interruttore principale e quindi accenderlo nuovamente. Quando la consolle si è riaccesa, controllare l'eventuale presenza di aggiornamenti del firmware (vedere pagina 18). Nota: potrebbero volerci alcuni secondi prima che la consolle sia pronta all'uso.



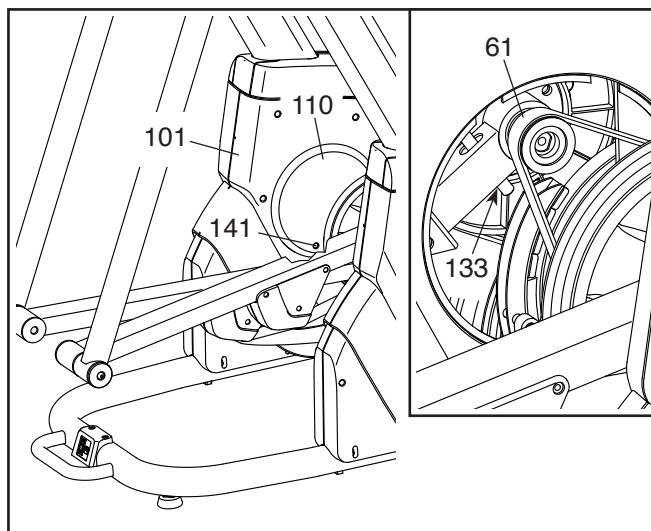
## LOCALIZZAZIONE GUASTI SISTEMA D'INCLINAZIONE

Se il telaio non si regola in base al livello d'inclinazione selezionato, consultare la sezione MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLLE a pagina 23 e calibrare il sistema d'inclinazione.

## REGOLAZIONE DELLA CINGHIA TRASMISSIONE

Nel caso i pedali slittassero mentre si sta pedalando, anche se il livello di resistenza è al massimo, significa che è necessario regolare la cinghia trasmissione. Per regolare la cinghia trasmissione, innanzitutto **premere l'interruttore principale e disinserire il cavo di alimentazione.**

In seguito rimuovere la Vite M4 x 16mm (141) e il Pannello di Accesso (110) dal Pannello Interno Destro (101). Quindi, serrare il Dado Autobloccante M10 (133) fino a quando la Cinghia Trasmissione A (61) sarà completamente tesa.

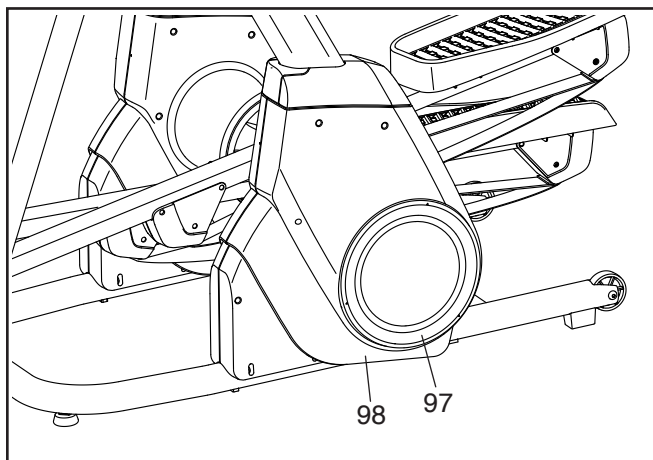


Una volta correttamente regolata la Cinghia Trasmissione A (61), rimontare il Pannello di Accesso (110) e collegare il cavo di alimentazione.

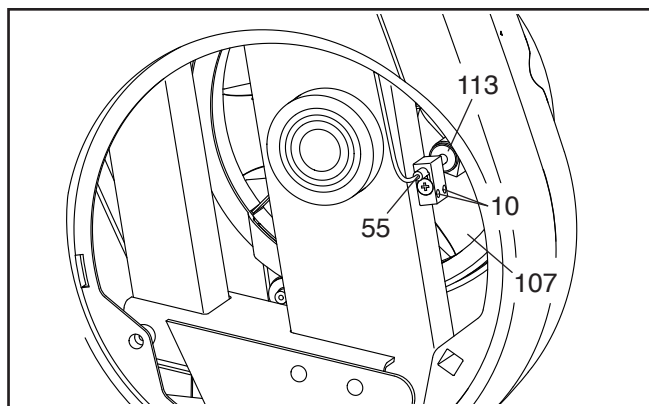
## REGOLAZIONE DEL COMMUTATORE

Se la consolle non visualizza i dati corretti, è necessario regolare il commutatore. Per regolare il commutatore, innanzitutto **premere l'interruttore principale e disinserire il cavo di alimentazione.**

Quindi, utilizzare un cacciavite standard ed esercitare una leggera leva per rimuovere il Disco Pannello (97) dal Pannello Esterno Sinistro (98).



**Si veda il disegno a destra.** Individuare il Commutatore (55). Ruotare il Disco Interno Destro (107) fino a quando il Magnete (113) risulta allineato con il Commutatore.



Allentare poi le due Viti M4 x 25mm (10), avvicinare o allontanare leggermente il Commutatore (55) dal Magnete (113).

Inserire il cavo di alimentazione, premere l'interruttore principale, e far oscillare il Disco Interno Destro (107) avanti e indietro per fare in modo che il Magnete (113) incroci ripetutamente il Commutatore (55). Ripetere la procedura fino a quando la consolle visualizza le informazioni corrette.

Una volta regolato correttamente il commutatore, riserrare le due Viti M4 x 25mm (10), rimontare il Disco Pannello (97) e inserire il cavo di alimentazione.

# 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.

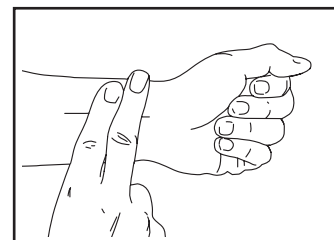
**Consumo di grassi:** per consumare grassi in modo efficace, è necessario eseguire un allenamento a un livello di intensità basso per parecchi minuti. Durante i primi minuti di allenamento, il corpo brucia i carboidrati semplici. Solo dopo i primi minuti di allenamento il corpo inizia a consumare i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

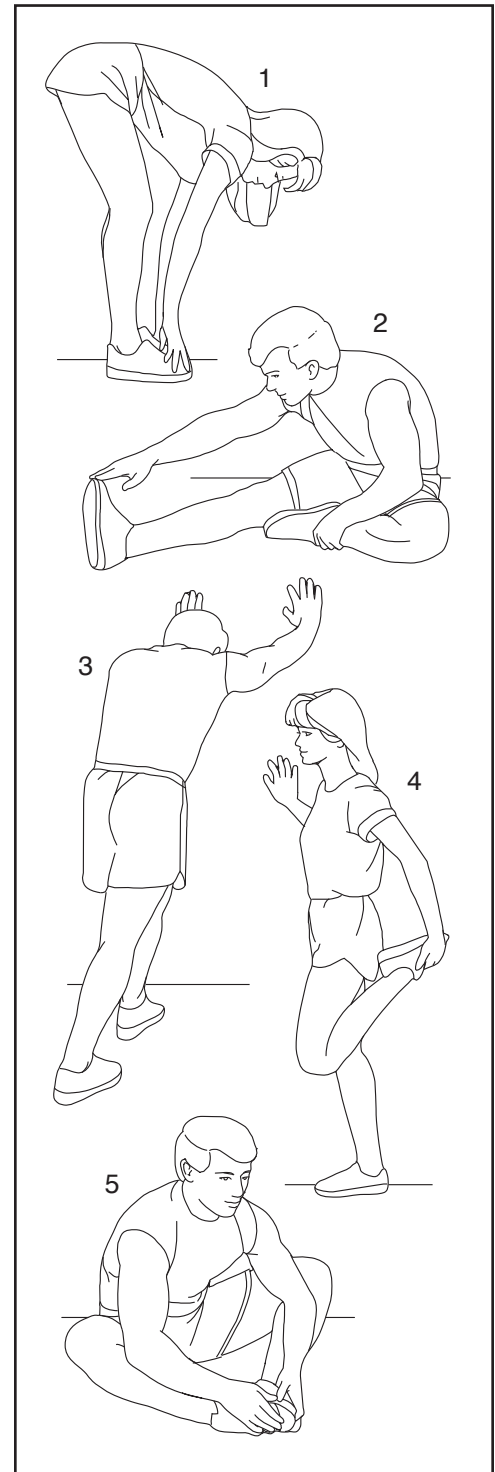
Mettere una gamba di fronte all'altra, allungarsi in avanti e posizionare le mani sulla parete. Tenere la gamba dietro diritta con il piede completamente appoggiato a terra. Piegare la gamba davanti, allungarsi in avanti e muovere i fianchi verso la parete. Mantenere questa posizione per 15 secondi,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

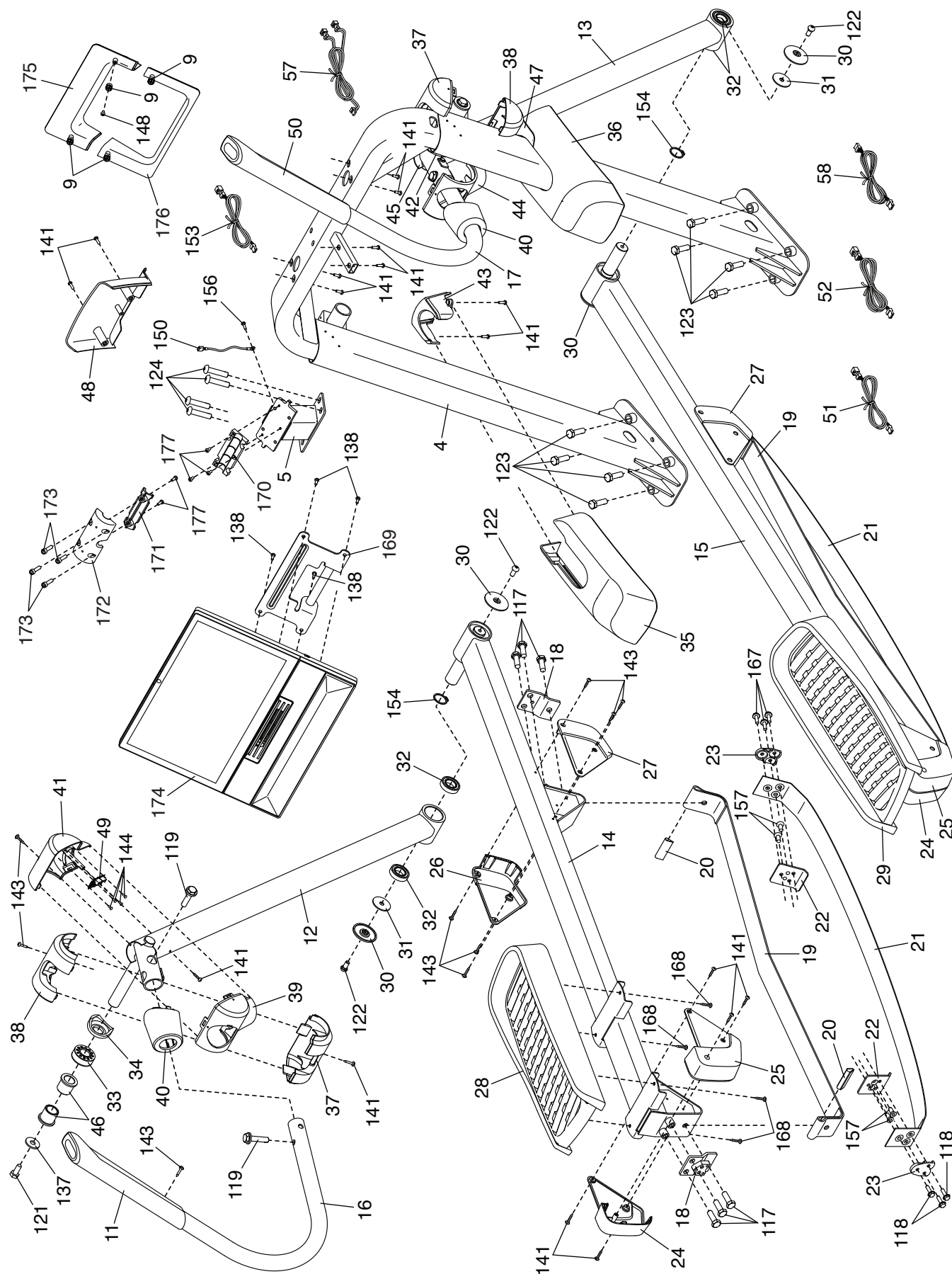
# ELENCO PEZZI

Modello n° NTEL71625-INT.0 R0924A

| N° di Rif. | Qtà | Descrizione                           | N° di Rif. | Qtà | Descrizione                                 |
|------------|-----|---------------------------------------|------------|-----|---------------------------------------------|
| 1          | 1   | Base                                  | 50         | 1   | Impugnatura Comando Destra/Cavo             |
| 2          | 1   | Telaio                                | 51         | 1   | Cavo da 17"                                 |
| 3          | 1   | Stabilizzatore                        | 52         | 1   | Cavo da 41"                                 |
| 4          | 1   | Montante                              | 53         | 2   | Ruota                                       |
| 5          | 1   | Supporto Montaggio Consolle           | 54         | 2   | Piedino                                     |
| 6          | 1   | Supporto                              | 55         | 1   | Commutatore/Cavo                            |
| 7          | 1   | Staffa Unità di Controllo             | 56         | 1   | Morsetto Commutatore/Vite                   |
| 8          | 1   | Quadro Elettrico                      | 57         | 1   | Cavo Prolunga Unità di Controllo            |
| 9          | 4   | Dispositivo di Fissaggio Richiudibile | 58         | 1   | Cavo da 32"                                 |
| 10         | 2   | Vite M4 x 25mm                        | 59         | 1   | Cavo di Alimentazione                       |
| 11         | 1   | Impugnatura Comando Sinistro/<br>Cavo | 60         | 2   | Piedino Stabilizzatore                      |
| 12         | 1   | Gamba Perno Sinistra                  | 61         | 1   | Cinghia Trasmissione A                      |
| 13         | 1   | Gamba Perno Destra                    | 62         | 1   | Disco Interno Sinistro                      |
| 14         | 1   | Braccio Pedale Sinistro               | 63         | 1   | Movimento Centrale                          |
| 15         | 1   | Braccio Pedale Destro                 | 64         | 1   | Volano                                      |
| 16         | 1   | Manubrio Sinistro                     | 65         | 1   | Puleggia Movimento Centrale<br>Grande       |
| 17         | 1   | Manubrio Destro                       | 66         | 1   | Puleggia Tenditore Grande                   |
| 18         | 4   | Morsetto Cinghia                      | 67         | 1   | Staffa Puleggia Movimento Centrale          |
| 19         | 2   | Nastro di Scorrimento                 | 68         | 1   | Staffa Movimento Centrale                   |
| 20         | 4   | Cuneo                                 | 69         | 1   | Mozzo Tenditore                             |
| 21         | 2   | Cinghia                               | 70         | 1   | Staffa Tenditore                            |
| 22         | 4   | Staffa Cinghia                        | 71         | 1   | Bullone di Regolazione Tenditore            |
| 23         | 4   | Morsetto Cinghia                      | 72         | 1   | Motore di Sollevamento                      |
| 24         | 2   | Copri Cinghia Posteriore Sinistro     | 73         | 1   | Copri Alimentatore                          |
| 25         | 2   | Copri Cinghia Posteriore Destro       | 74         | 1   | Asse di Sollevamento Inferiore              |
| 26         | 2   | Copri Cinghia Anteriore Sinistro      | 75         | 1   | Staffa Magnete                              |
| 27         | 2   | Copri Cinghia Anteriore Destro        | 76         | 1   | Motore Resistenza                           |
| 28         | 1   | Pedale Sinistro                       | 77         | 1   | Asta Resistenza                             |
| 29         | 1   | Pedale Destro                         | 78         | 1   | Disco Resistenza                            |
| 30         | 4   | Copri Asse                            | 79         | 1   | Blocco Resistenza                           |
| 31         | 3   | Rondella Asse                         | 80         | 1   | Rondella Movimento Centrale                 |
| 32         | 4   | Cuscinetto Montante                   | 81         | 4   | Cuscinetto Movimento Centrale               |
| 33         | 2   | Distanziatore Flessibile Piccolo      | 82         | 1   | Distanziatore Piccolo Movimento<br>Centrale |
| 34         | 1   | Distanziatore Perno Sinistro          | 83         | 1   | Distanziatore Grande Movimento<br>Centrale  |
| 35         | 1   | Copri Pannello Sinistro               | 84         | 1   | Distanziatore Saldatura Staffa              |
| 36         | 1   | Copri Pannello Destro                 | 85         | 1   | Distanziatore Grande                        |
| 37         | 2   | Copri Perno A                         | 86         | 2   | Distanziatore Rullo                         |
| 38         | 2   | Copri Perno B                         | 87         | 2   | Distanziatore Flessibile Grande             |
| 39         | 1   | Copri Montante Posteriore Sinistro    | 88         | 4   | Cuscinetto Cilindrico                       |
| 40         | 2   | Copri Manubrio                        | 89         | 2   | Rullo                                       |
| 41         | 1   | Copri Montante Anteriore Sinistro     | 90         | 2   | Distanziatore Saldatura Rullo               |
| 42         | 1   | Distanziatore Perno Destro            | 91         | 1   | Asse di Sollevamento Superiore              |
| 43         | 1   | Copri Pannello Anteriore Sinistro     | 92         | 1   | Puleggia Tenditore Piccola                  |
| 44         | 1   | Copri Montante Posteriore Destro      | 93         | 1   | Distanziatore Flessibile Tenditore          |
| 45         | 1   | Copri Montante Anteriore Destro       | 94         | 2   | Cuscinetto Tenditore                        |
| 46         | 4   | Boccola Perno                         | 95         | 2   | Boccola di Sollevamento                     |
| 47         | 1   | Copri Pannello Anteriore Destro       | 96         | 2   | Anello Decorativo                           |
| 48         | 1   | Copri Supporto Grande                 |            |     |                                             |
| 49         | 1   | Sensore Accelerometro                 |            |     |                                             |

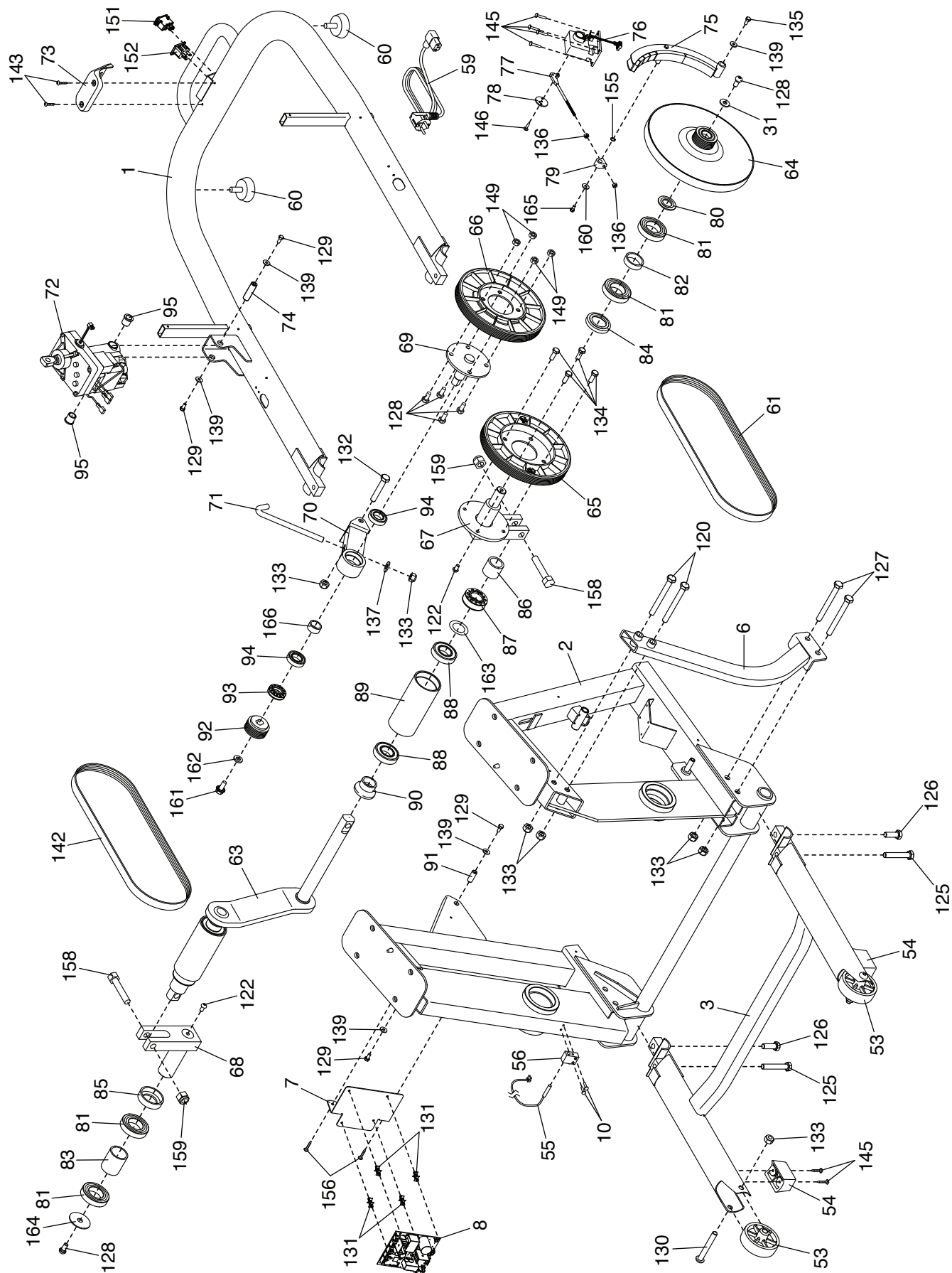
| N° di Rif. | Qtà | Descrizione                            | N° di Rif. | Qtà | Descrizione                               |
|------------|-----|----------------------------------------|------------|-----|-------------------------------------------|
| 97         | 2   | Disco Pannello                         | 140        | 11  | Fermaglio                                 |
| 98         | 1   | Pannello Esterno Sinistro              | 141        | 54  | Vite M4 x 16mm                            |
| 99         | 1   | Pannello Interno Sinistro              | 142        | 1   | Cinghia Trasmissione B                    |
| 100        | 1   | Pannello Esterno Destro                | 143        | 59  | Vite Autofilettante M4 x 16mm             |
| 101        | 1   | Pannello Interno Destro                | 144        | 4   | Vite M3 x 6mm                             |
| 102        | 1   | Coperchio Esterno Sinistro             | 145        | 8   | Vite con Taglio a Croce M4 x 16mm         |
| 103        | 1   | Coperchio Interno Sinistro             | 146        | 1   | Vite M3,5 x 10mm                          |
| 104        | 1   | Coperchio Esterno Destro               | 147        | 8   | Vite M4 x 12mm                            |
| 105        | 1   | Coperchio Interno Destro               | 148        | 10  | Vite M4 x 10mm                            |
| 106        | 2   | Cappuccio Disco                        | 149        | 4   | Dado Autobloccante M8                     |
| 107        | 1   | Disco Interno Destro                   | 150        | 1   | Cavo Messa a Terra                        |
| 108        | 1   | Copri Fessura Sinistro                 | 151        | 1   | Interruttore Principale                   |
| 109        | 1   | Copri Fessura Destro                   | 152        | 1   | Presa                                     |
| 110        | 1   | Pannello di Accesso                    | 153        | 1   | Cavo Montante                             |
| 111        | 1   | Portaoggetti                           | 154        | 2   | Anello di Sicurezza                       |
| 112        | 1   | Copri Montante Superiore               | 155        | 1   | Anello di Sicurezza M8                    |
| 113        | 2   | Magnete                                | 156        | 3   | Vite Messa a Terra                        |
| 114        | 1   | Copri Montante Sinistro                | 157        | 8   | Vite a Testa Piana M6 x 12mm              |
| 115        | 1   | Copri Montante Destro                  | 158        | 2   | Bullone M12 x 60mm                        |
| 116        | 1   | Copri Montante Inferiore               | 159        | 2   | Dado Autobloccante M12                    |
| 117        | 12  | Vite M10 x 30mm                        | 160        | 1   | Rondella M5                               |
| 118        | 6   | Vite M6 x 20mm                         | 161        | 1   | Vite Flangiata M8 x 16mm                  |
| 119        | 4   | Bullone M10 x 42mm                     | 162        | 1   | Rondella M8 x 19mm                        |
| 120        | 2   | Bullone M10 x 95mm                     | 163        | 2   | Rondella Reggispinta                      |
| 121        | 2   | Vite Esagonale M10 x 20mm              | 164        | 1   | Rondella M8 x 38mm                        |
| 122        | 6   | Vite a Perno M8 x 14mm                 | 165        | 1   | Vite M5 x 10mm                            |
| 123        | 8   | Vite M10 x 35mm                        | 166        | 1   | Distanziatore Tenditore                   |
| 124        | 4   | Vite M10 x 45mm                        | 167        | 6   | Vite a Perno M6 x 20mm                    |
| 125        | 2   | Vite M10 x 60mm                        | 168        | 8   | Vite M6 x 12mm                            |
| 126        | 2   | Vite di Stabilizzazione M10 x 35mm     | 169        | 1   | Staffa Consolle                           |
| 127        | 2   | Bullone M10 x 100mm                    | 170        | 1   | Staffa Sella Grande                       |
| 128        | 6   | Vite M8 x 20mm                         | 171        | 1   | Staffa Sella Piccola                      |
| 129        | 4   | Vite Esagonale M6 x 12mm               | 172        | 1   | Copri Perno                               |
| 130        | 2   | Bullone M10 x 70mm                     | 173        | 4   | Vite M6 x 25mm                            |
| 131        | 4   | Isolatore a Cappe                      | 174        | 1   | Consolle                                  |
| 132        | 1   | Bullone M10 x 65mm                     | 175        | 1   | Copri Consolle Superiore                  |
| 133        | 8   | Dado Autobloccante M10                 | 176        | 1   | Copri Consolle Inferiore                  |
| 134        | 4   | Vite M8 x 13mm                         | 177        | 5   | Vite Macchina M4 x 10mm                   |
| 135        | 1   | Vite M6 x 10mm                         | 178        | 1   | Copri Supporto Piccolo                    |
| 136        | 2   | Dado Autobloccante M5                  | *          | —   | Kit Attrezzi di Montaggio/<br>Regolazione |
| 137        | 3   | Rondella M10                           | *          | —   | Confezione di Lubrificante                |
| 138        | 4   | Vite a Testa Troncoconica<br>M6 x 12mm | *          | —   | Manuale d'Istruzioni                      |
| 139        | 5   | Rondella M6                            |            |     |                                           |

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.



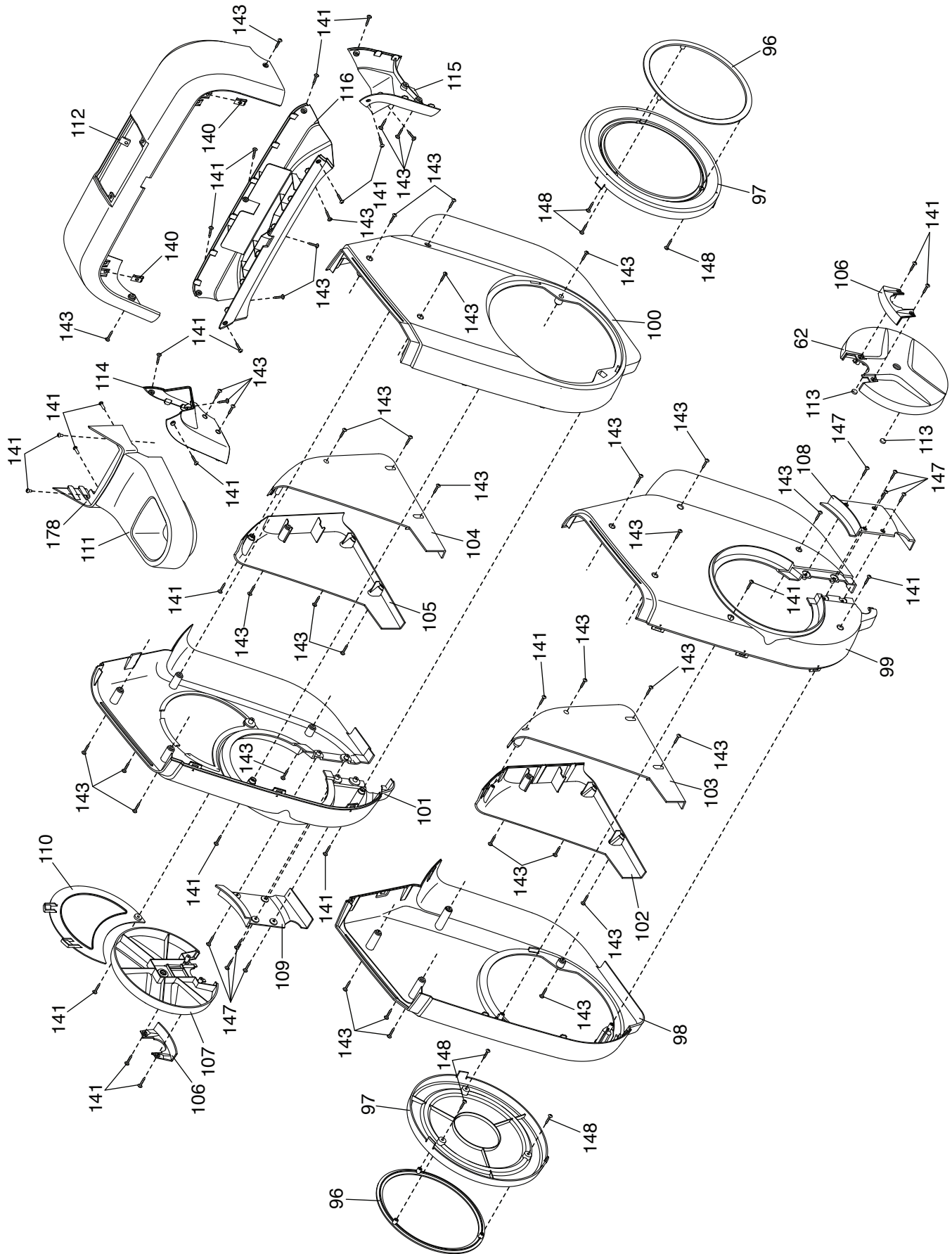
# DISEGNO ESPLOSO B

Modello n° NTEL71625-INT.0 R0924A



## DISEGNO ESPLOSO C

Modello n° NTEL71625-INT.0 R0924A



# ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO

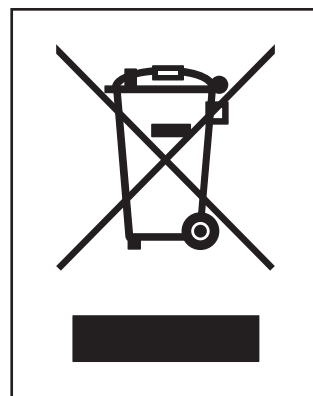
Per ordinare i pezzi di ricambio, consultare la copertina del presente manuale. Per agevolare l'assistenza, annotare le seguenti informazioni prima di contattare l'ufficio competente:

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

## INFORMAZIONI PER IL RICICLAGGIO

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

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



## DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ UK/EU

NTEL71625-INT contiene il tablet MP16-Xenon-C o MP16-Xenon-V.

iFIT Health & Fitness dichiara che l'attrezzatura radio del tipo MP16-Xenon-C o MP16-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 OMC453084 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

