

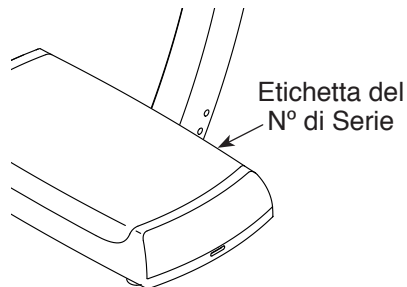
FREEMOTION®

v 8.8 Vibration Trainer

N° del Modello FMVB10915.0

N° di Serie _____

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



DOMANDE?

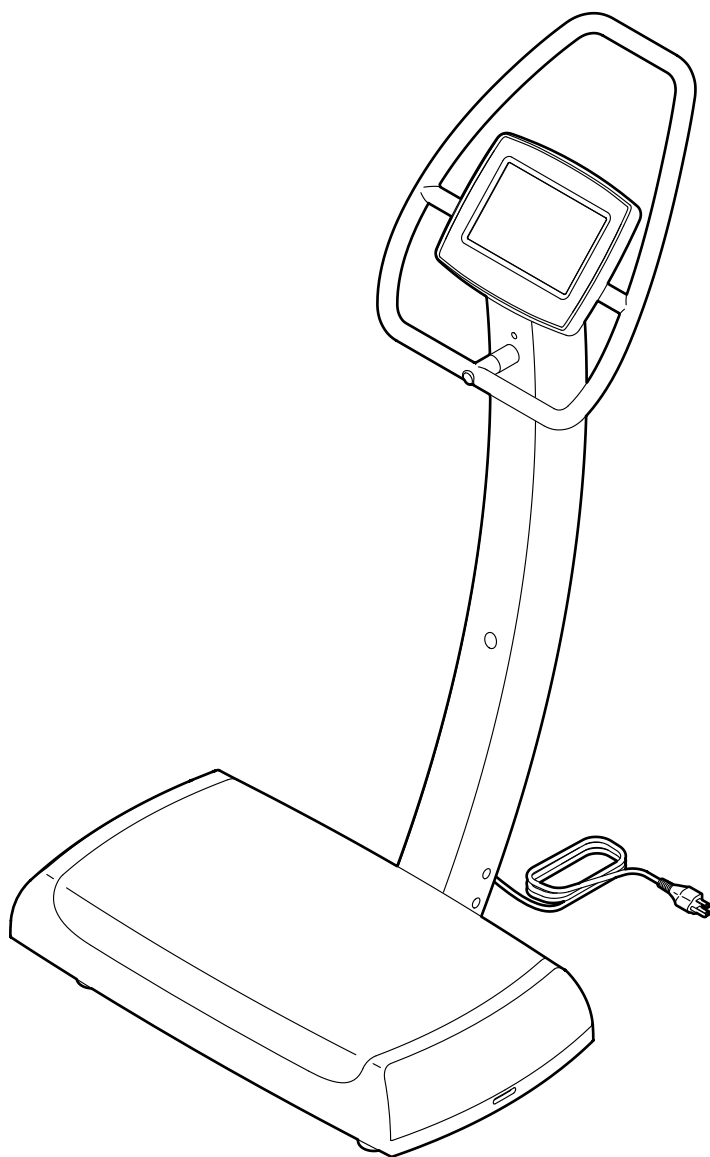
Se avete delle domande, o se ci sono delle parti danneggiate o mancanti, consultare la sezione **CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI** sul retrocopertina del presente manuale.



ATTENZIONE

Leggere tutte le istruzioni e precauzioni riportate in questo manuale prima di utilizzare questa attrezzatura. Conservare il manuale per ogni successivo riferimento.

MANUALE D'ISTRUZIONI



INDICE

POSIZIONE DELL'ETICHETTA DI AVVERTENZA	2
PRECAUZIONI IMPORTANTI	3
PRIMA DI INIZIARE	5
USO DELLA PEDANA VIBRANTE	6
MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI	16
ELENCO PEZZI	18
DISEGNO ESPLOSO	19
CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI	Retrocopertina
GARANZIA LIMITATA	Retrocopertina

POSIZIONE DELL'ETICHETTA DI AVVERTENZA

L'etichetta di avvertenza raffigurata è inclusa con l'attrezzo.

Applicare l'etichetta di avvertenza sopra a quella in inglese nella posizione indicata. Il disegno mostra la posizione dell'etichetta di avvertenza. **Se un'etichetta è mancante o illeggibile, consultare la retrocopertina del presente manuale e richiederne gratuitamente una in sostituzione. Applicare l'etichetta nella posizione indicata.** Nota: l'etichetta potrebbe non essere raffigurata nelle dimensioni reali.



Il marchio denominativo e i loghi BLUETOOTH® sono marchi registrati di proprietà di Bluetooth SIG, Inc. e ogni uso è soggetto a licenza. FREEMOTION è un marchio registrato di ICON Health & Fitness, Inc.

PRECAUZIONI IMPORTANTI

⚠ AVVERTENZA: per ridurre il rischio di ustioni, incendi, scosse elettriche o lesioni alle persone, leggere tutte le precauzioni e le istruzioni importanti contenute nel presente manuale nonché tutte le avvertenze riportate sulla pedana vibrante prima di utilizzarla. FreeMotion Fitness 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 pedana vibrante sia adeguatamente informato di tutte le precauzioni.
2. Consultare un medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico. Questa precauzione è di particolare importanza per persone di età superiore ai 35 anni o con problemi di salute preesistenti.
3. Quella che segue è una lista di controindicazioni per cui è sconsigliato l'allenamento sulla pedana vibrante (la lista non è completa, ma funge esclusivamente da riferimento). In presenza di una o più controindicazioni, consultare il medico prima di usare la pedana vibrante.
 - Precedente distacco di retina
 - Protesi di anche o ginocchia
 - Presenza di pacemaker
 - Presenza di viti, perni, bulloni o spirali intrauterine inseriti di recente
 - Ernia acuta, discopatia o spondilite
 - Malattie cardiovascolari gravi
 - Trombosi acuta
 - Tumore
 - Forte emicrania
 - Epilessia
 - Diabete grave
 - Cicatrice recente dovuta a intervento
 - Infiammazione acuta
 - Gravidanza
4. L'allenamento sulla pedana vibrante potrebbe provocare un distacco di retina; consultare il medico in merito a tale controindicazione prima di usare la pedana vibrante.
5. Utilizzare la pedana vibrante esclusivamente attenendosi alle istruzioni contenute nel presente manuale.
6. Tenere la pedana vibrante all'interno, lontano da polvere e umidità. Non posizionare la pedana vibrante in garage, in una veranda coperta o vicino all'acqua.
7. Non utilizzare la pedana vibrante in un'area dove sono utilizzati propellenti infiammabili o dove viene somministrato ossigeno.
8. Posizionare la pedana vibrante su una superficie piana, ponendovi sotto un tappetino per proteggere il pavimento o la moquette. Accertare che vi sia spazio a sufficienza intorno alla pedana vibrante per montarla, smontarla e utilizzarla.
9. Non utilizzare la pedana vibrante a temperature superiori a 30°C o inferiori a 10°C.
10. Il cavo di alimentazione (vedere pagina 6) deve essere inserito in una presa dotata di messa a terra. Evitare di collegare altre apparecchiature allo stesso circuito.
11. 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.
12. Non azionare la pedana vibrante se il cavo di alimentazione o la spina della corrente sono danneggiati o se la pedana vibrante non funziona correttamente.
13. Controllare e serrare regolarmente tutti i pezzi ogni volta che si utilizza la pedana vibrante.
14. Tenere sempre la pedana vibrante lontano dalla portata di bambini di età inferiore ai 13 anni e di animali domestici.
15. La pedana vibrante non deve essere usata da persone con peso superiore a 181 kg.
16. Togliere i gioielli che potrebbero impigliarsi e legare i capelli prima di utilizzare la pedana vibrante.

17. Non consentire a più di una persona alla volta di usare la pedana vibrante.
18. Tenere sempre la schiena eretta durante l'uso della pedana vibrante; evitare di inarcare la schiena. Mentre si è in piedi sulla pedana vibrante, piegare leggermente le ginocchia e spostare il peso sugli avampiedi.
19. Non appoggiare la testa o la pancia sulla pedana vibrante.
20. Utilizzare il poggia piedi pedana durante esercizi che richiedano di toccare la pedana vibrante a piedi nudi o con parti del corpo diverse dai piedi.
21. Durante l'esecuzione di esercizi unilaterali sulla pedana vibrante, utilizzare lo stesso livello di intensità della pedana vibrante su entrambi i lati del corpo.
22. Si consiglia l'uso della pedana vibrante per non più di 15 minuti al giorno e non più di 3 volte alla settimana.
23. Fare attenzione quando si scende dalla pedana vibrante; i muscoli daranno una sensazione diversa dopo gli esercizi su pedana vibrante.
24. 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.
25. Non inserire mai oggetti nelle aperture presenti nella pedana vibrante.
26. Non lasciare mai la pedana vibrante incustodita quando è in funzione. Disinserire sempre il cavo di alimentazione e portare l'interruttore principale in posizione spenta quando la pedana vibrante non è in uso. (Vedere il disegno a pagina 5 per l'ubicazione dell'interruttore principale).
27. Non coprire mai la pedana vibrante quando è in funzione.
28. **PERICOLO:** disinserire sempre il cavo di alimentazione quando la pedana vibrante non è in uso e prima di pulirla. Qualsiasi altro tipo di manutenzione non prevista nel presente manuale è di esclusiva competenza dei tecnici autorizzati.

CUSTODIRE QUESTE ISTRUZIONI

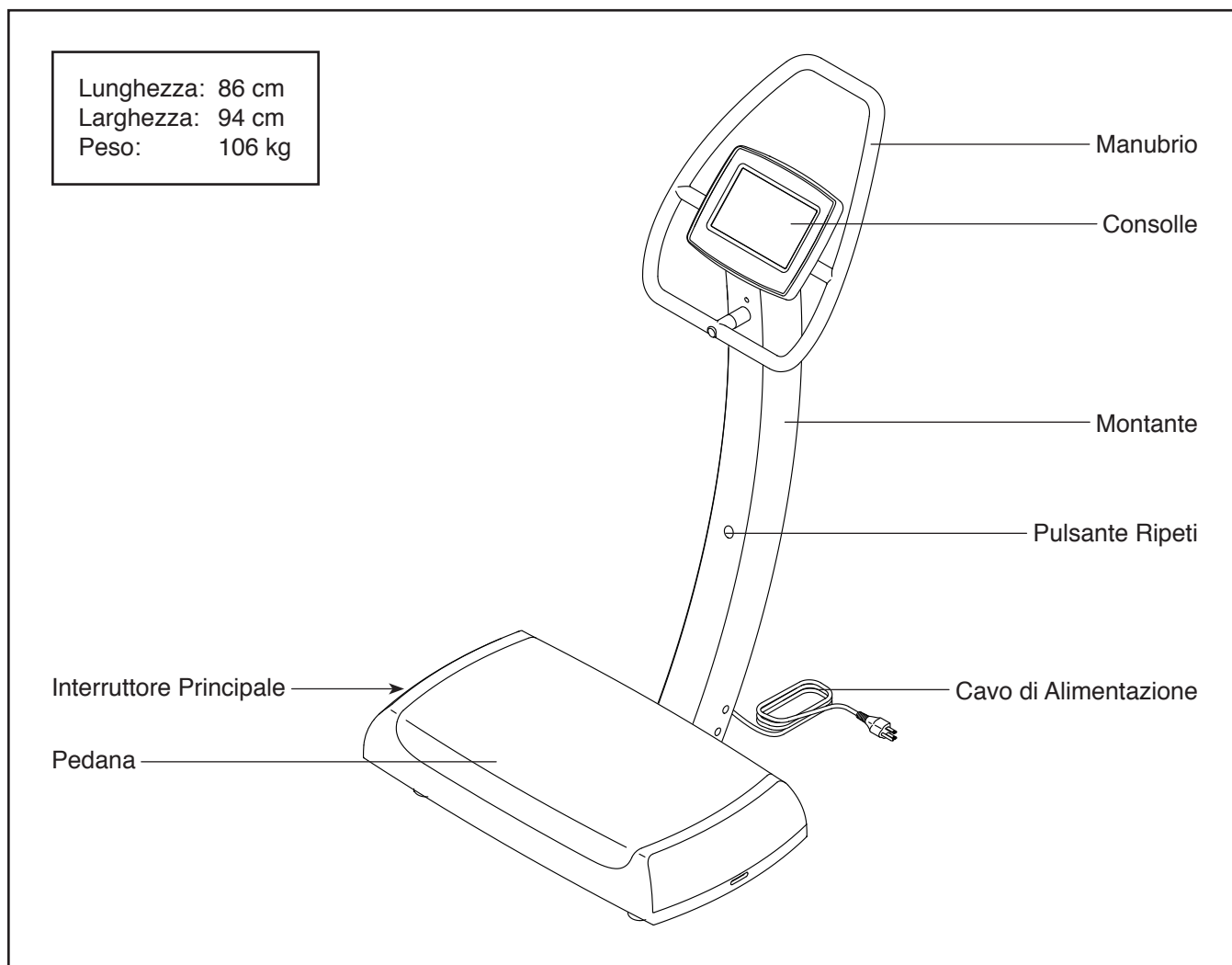
PRIMA DI INIZIARE

Grazie per avere scelto la nuova pedana vibrante FREEMOTION® V 8.8 VIBRATION TRAINER. La pedana vibrante V 8.8 VIBRATION TRAINER dispone di una vasta serie di opzioni che renderanno gli esercizi più efficaci e divertenti.

Onde evitare problemi, si consiglia di leggere attentamente il presente manuale prima di utilizzare la pedana vibrante. Per qualsiasi domanda relativa al contenuto del presente manuale, si prega di consultare la retrocopertina del manuale. Per

agevolare l'assistenza, annotare il codice modello e il numero di serie del prodotto prima di contattare l'ufficio competente. Il numero del modello e il numero di serie si trovano sull'etichetta del numero di serie. La posizione dell'etichetta che riporta il numero di serie è indicata sulla copertina del presente manuale.

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



USO DELLA PEDANA VIBRANTE

COLLEGAMENTO DEL CAVO DI ALIMENTAZIONE

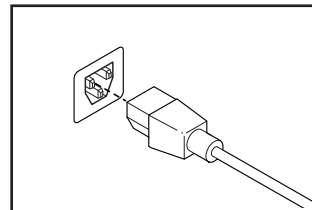
⚠ PERICOLO: un collegamento errato del conduttore di messa a terra può determinare un aumentato rischio di scosse elettriche. Verificare con un elettricista o tecnico qualificato in caso di dubbi relativamente al collegamento del prodotto a massa. Non modificare la spina in dotazione con il prodotto;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

Questo prodotto deve essere collegato a 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.

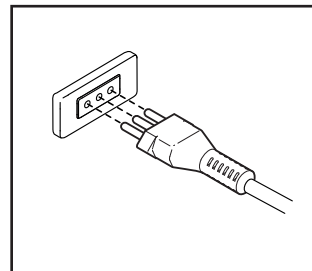
Questo prodotto è indicato per l'uso su un circuito dedicato da 10 ampere e 230 volt. Evitare di collegare altre apparecchiature allo stesso circuito. Questo prodotto è dotato di un cavo con filo e spina di terra. **IMPORTANTE: la pedana vibrante non è compatibile con prese dotate di interruttori GFCI o AFCI.**

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

1. Inserire l'estremità indicata del cavo di alimentazione nella presa di corrente del telaio.



2. Inserire la spina di messa a terra nella presa come illustrato. Non modificare la spina o la presa. Non usare un adattatore o una prolunga. La presa deve essere dotata di messa a terra.



USO DEL POGGIA PIEDI PEDANA

Molti esercizi sulla pedana vibrante richiedono l'uso del poggia piedi pedana. **Assicurarsi di utilizzare il poggia piedi pedana durante esercizi che richiedano di toccare la pedana vibrante a piedi nudi o con parti del corpo diverse dai piedi.**

Per utilizzare il poggia piedi pedana, posizionare il poggia piedi sulla superficie antiscivolo della pedana vibrante.

CARATTERISTICHE DELLA CONSOLLE

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

Programma per il Primo Utilizzo: questo programma di esercizi introduttivi con la pedana vibrante consente di abituarsi all'allenamento con le vibrazioni.

Modalità Avvio Rapido: consente di impostare manualmente il tempo e l'ampiezza delle sessioni di lavoro.

Programmi di Allenamento: i programmi di allenamento preimpostati guidano l'utente nell'esecuzione di esercizi efficaci.

Serie di Movimenti: si possono scegliere gli esercizi con la pedana vibrante che allenino gruppi muscolari specifici o consentano di ottenere effetti mirati.

Per accendere e spegnere la pedana vibrante, vedere questa pagina. **Per accendere la consolle,** vedere pagina 8. **Per spegnere la consolle,** vedere pagina 8. **Per l'impostazione della consolle,** vedere a pagina 9.

Per imparare a utilizzare il touch screen ed esplorare la consolle, vedere a pagina 9. **Per imparare a utilizzare i pulsanti che controllano la vibrazione,** vedere a pagina 10.

Per utilizzare il programma per il primo utilizzo, vedere pagina 10. **Per utilizzare la modalità avvio rapido,** vedere pagina 11. **Per usare un programma di allenamento,** vedere pagina 12. **Per utilizzare la serie di movimenti,** vedere pagina 14. **Per modificare le impostazioni della consolle,** vedere pagina 15.

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

ACCENSIONE E SPEGNIMENTO DELLA PEDANA VIBRANTE

IMPORTANTE: se la pedana vibrante è rimasta esposta a basse temperature, riportarla a temperatura ambiente prima di accenderla. Se non si esegue questa operazione, la consolle o altri componenti elettronici potrebbero danneggiarsi.

Per accendere la pedana vibrante, collegare innanzitutto il cavo di alimentazione (vedere pagina 6). Localizzare quindi l'interruttore principale presente sotto alla pedana vibrante. Premere poi l'interruttore principale portandolo in posizione accesa.



Per spegnere la pedana vibrante, premere l'interruttore principale portandolo in posizione spenta e disinserire il cavo di alimentazione.

IMPORTANTE: ogni volta che si spegne la pedana vibrante, assicurarsi di spegnere contemporaneamente la consolle (consultare la sezione **SPEGNIMENTO DELLA CONSOLLE** a pagina 8). Se non si esegue questa operazione, la batteria della consolle si esaurisce rapidamente perché quando è spenta la pedana vibrante non ricarica la consolle.

ACCENSIONE DELLA CONSOLLE

1. Localizzazione del pulsante di accensione della consolle.

Localizzare lo slot sul retro del lato destro della consolle. Nella parte superiore dello slot sono presenti due pulsanti. Il pulsante di accensione è quello più vicino al bordo esterno della consolle.



2. Accensione della consolle.

Innanzitutto, premere e mantenere premuto il pulsante di accensione. La consolle si accenderà e il display si illuminerà. Nota: per diversi secondi, mentre la consolle si accende, il testo sullo schermo appare capovolto; ciò non deve destare preoccupazione.

Poi, sullo schermo comparirà il messaggio di benvenuto.

Toccare la schermata con il messaggio di benvenuto. A quel punto comparirà la schermata principale.

SPEGNIMENTO DELLA CONSOLLE

1. Localizzazione del pulsante di accensione della consolle.

Localizzare lo slot sul retro del lato destro della consolle. Nella parte superiore dello slot sono presenti due pulsanti. Il pulsante di accensione è quello più vicino al bordo esterno della consolle.

2. Spegnimento della consolle.

Per spegnere la consolle, premere e mantenere premuto il pulsante di accensione per alcuni secondi.

Sullo schermo potrebbe comparire un menu di opzioni. Qualora compaia un menu di opzioni, toccare l'opzione di spegnimento; **si consiglia di sempre di spegnere completamente la consolle.**

IMPORTANTE: ogni volta che si spegne la consolle, assicurarsi di spegnere la pedana vibrante e disinserire contemporaneamente il cavo di alimentazione (consultare la sezione ACCENSIONE E SPEGNIMENTO DELLA PEDANA VIBRANTE a pagina 7).

IMPOSTAZIONE DELLA CONSOLLE

1. Accensione della pedana vibrante e della consolle.

Per accendere la pedana vibrante, consultare la sezione ACCENSIONE E SPEGNIMENTO DELLA PEDANA VIBRANTE a pagina 7.

Per accendere la consolle, consultare la sezione ACCENSIONE DELLA CONSOLLE a pagina 8.

2. Selezione di una lingua per il display della consolle.

Per selezionare una lingua per il display della consolle, toccare innanzitutto l'icona delle impostazioni (l'icona ingranaggio) > Change Language (modifica lingua).

Inserire poi la seguente password:
FMFv8.8Admin2015MP
(Nota: la password è case-sensitive).

Infine toccare l'icona della lingua desiderata.

3. Collegamento della consolle a una rete wireless.

Nota: per scaricare gli aggiornamenti della consolle è necessario essere collegati a una rete wireless.

Per collegarsi a una rete wireless, toccare innanzitutto l'icona delle impostazioni (l'icona ingranaggio) > Admin (amministratore).

Inserire poi la seguente password:
FMFv8.8Admin2015MP
(Nota: la password è case-sensitive).

Infine toccare l'icona del collegamento wireless. A quel punto comparirà la schermata della rete wireless. Eseguire la ricerca delle reti wireless disponibili, selezionare la rete wireless desiderata dal menu e, se necessario, inserire la password di rete.

La consolle è pronta per l'uso. Le pagine seguenti spiegano come utilizzare la consolle.

COME UTILIZZARE IL TOUCH SCREEN ED ESPLORE LA CONSOLLE

La consolle è dotata di tablet con touch screen a colori. La consolle funziona come gli altri tablet. Per esplorare la consolle si possono utilizzare i seguenti gesti sullo schermo.

Tocco: per selezionare un'icona o digitare in una casella di testo con la tastiera basta toccare lo schermo.

Scorrimento o Trascinamento delle Dita: per compiere questi gesti, trascinare il dito in verticale o in orizzontale sullo schermo.

Trascinamento: trascinare, sfiorare e tenere il dito esercitando una certa pressione prima di iniziare a muovere il dito. Mentre si effettua il trascinamento, non sollevare il dito fino al raggiungimento della posizione desiderata.

Colpetto: per compiere questo gesto, dare colpetti rapidi in direzione verticale.

Tastiera: per visualizzare la tastiera, toccare la casella di testo. Per utilizzare la tastiera, toccare i tasti dei caratteri desiderati. Per visualizzare altri caratteri, toccare il tasto Sym (simbolo). Per tornare alla tastiera lettere, toccare il tasto ABC.

Per utilizzare i caratteri maiuscoli, toccare il tasto maiusc (freccia all'insù). Per utilizzare più caratteri maiuscoli, toccare il tasto maiusc una seconda volta. Per tornare ai caratteri minuscoli, toccare una terza volta il tasto maiusc.

Per cancellare un carattere, toccare il tasto Del (cancella) o il tasto indietro (freccia rivolta a sinistra con X). Una volta finito di utilizzare la tastiera, toccare il pulsante Done (fatto). Per modificare le impostazioni della tastiera, toccare il tasto ingranaggio (impostazioni).

La consolle è inoltre dotata di icone per l'esplorazione. Per esplorare la consolle si possono toccare le seguenti icone nella parte superiore dello schermo.

Indietro (icona di freccia rivolta a sinistra): toccare l'icona indietro per tornare alla schermata precedente.

Avanti (icona di freccia rivolta a destra): toccare l'icona avanti per passare alla schermata successiva.

Home (icona della casa): toccare l'icona home per tornare alla schermata del menu principale.

USO DEI PULSANTI CHE CONTROLLANO LA VIBRAZIONE

È possibile utilizzare i seguenti pulsanti per controllare la pedana vibrante:

Play/Pausa: toccare il pulsante play sullo schermo per iniziare una sessione di lavoro; toccare il pulsante pausa per mettere in pausa la sessione di lavoro. Toccare di nuovo il pulsante play per riprendere la sessione di lavoro.

Stop: toccare il pulsante stop sullo schermo per interrompere la sessione di lavoro.

Ripeti: toccare il pulsante ripeti sullo schermo per ripetere la sessione di lavoro con le impostazioni di tempo e ampiezza programmate in precedenza. La sessione di lavoro può essere ripetuta tutte le volte che si desidera.

Salta: durante un programma di allenamento, toccare il pulsante salta sullo schermo per passare dall'esercizio in corso all'esercizio successivo del programma.

Avvio, Stop, Ripeti: premere ripetutamente il pulsante sul montante per avviare, interrompere o ripetere una sessione di lavoro.

USO DEL PROGRAMMA PER IL PRIMO UTILIZZO

1. Accensione della pedana vibrante e della consolle.

Per accendere la pedana vibrante, consultare la sezione ACCENSIONE E SPEGNIMENTO DELLA PEDANA VIBRANTE a pagina 7.

Per accendere la consolle, consultare la sezione ACCENSIONE DELLA CONSOLLE a pagina 8.

2. Selezione del programma per il primo utilizzo.

Per selezionare il programma per il primo utilizzo, toccare l'icona 1st Time User (primo utilizzo) nella schermata del menu principale.

3. Selezione del sesso.

Per selezionare il sesso, toccare l'icona Female (femminile) o l'icona Male (maschile).

4. Esecuzione degli esercizi del programma e monitoraggio della progressione sullo schermo.

Ogni programma è costituito da una serie di esercizi. Lo schermo visualizza le seguenti informazioni:

- Il nome del programma
- Un elenco scorrevole di esercizi del programma
- Il nome e il numero dell'esercizio attualmente selezionato nel programma
- Un'illustrazione o un video per mostrare come eseguire l'esercizio attualmente selezionato
- Un'illustrazione del gruppo muscolare che lavora grazie all'esercizio attualmente selezionato
- La durata dell'esercizio attualmente selezionato
- L'ampiezza dell'esercizio attualmente selezionato
- I pulsanti che controllano la vibrazione nell'esercizio attualmente selezionato

Per controllare la pedana vibrante, consultare la sezione USO DEI PULSANTI CHE CONTROLLANO LA VIBRAZIONE a sinistra. Quindi, eseguire le esercizi del programma.

Il display calcola il tempo rimanente dell'esercizio attualmente selezionato. Una volta terminato il tempo, la pedana vibrante si arresta automaticamente.

5. Se lo si desidera, indossare un cardiofrequenzimetro compatibile e misurare la frequenza cardiaca.

È possibile indossare un cardiofrequenzimetro Bluetooth® Smart compatibile per misurare la frequenza cardiaca durante l'allenamento.

Per collegare il cardiofrequenzimetro alla consolle, toccare l'icona della frequenza cardiaca sullo schermo e selezionare il proprio cardiofrequenzimetro dall'elenco dei dispositivi.

Una volta rilevate le pulsazioni, sul display dello schermo verrà mostrata la frequenza cardiaca approssimativa.

6. Terminato l'allenamento, spegnere la consolle, spegnere la pedana vibrante e disinserire il cavo di alimentazione.

Per spegnere la pedana vibrante, consultare la sezione ACCENSIONE E SPEGNIMENTO DELLA PEDANA VIBRANTE a pagina 7.

Per spegnere la consolle, consultare la sezione SPEGNIMENTO DELLA CONSOLLE a pagina 8.

USO DELLA MODALITÀ AVVIO RAPIDO

1. Accensione della pedana vibrante e della consolle.

Per accendere la pedana vibrante, consultare la sezione ACCENSIONE E SPEGNIMENTO DELLA PEDANA VIBRANTE a pagina 7.

Per accendere la consolle, consultare la sezione ACCENSIONE DELLA CONSOLLE a pagina 8.

2. Selezione della modalità avvio rapido.

Per selezionare la modalità avvio rapido, toccare l'icona Quick Start (avvio rapido) sulla schermata del menu principale.

3. Selezione delle impostazioni dell'allenamento.

Selezionare le impostazioni relative al tempo e all'ampiezza della sessione di lavoro:

Sec o Min (secondi o minuti): toccare il pulsante di aumento o diminuzione per impostare la durata della sessione di lavoro.

Amplitude (ampiezza): toccare il pulsante di aumento o diminuzione per impostare l'ampiezza delle vibrazioni.

4. Avvio della sessione di lavoro ed esecuzione degli esercizi sulla pedana vibrante.

Per controllare la pedana vibrante, consultare la sezione USO DEI PULSANTI CHE CONTROLLANO LA VIBRAZIONE a pagina 10. Quindi, eseguire gli esercizi sulla pedana vibrante.

Quando si è in piedi sulla pedana vibrante, tenere la schiena eretta, piegare leggermente le ginocchia e spostare il peso sugli avampiedi.

Durante la sessione di lavoro, è possibile regolare manualmente l'ampiezza delle vibrazioni toccando i pulsanti di aumento e diminuzione ampiezza.

Il display visualizza il tempo che manca alla fine della sessione. Una volta terminato il tempo, la pedana vibrante si arresta automaticamente.

Per interrompere la sessione di lavoro in qualsiasi momento, toccare il pulsante Stop sullo schermo e premere il pulsante Stop sul montante.

5. Eventuale ripetizione della sessione di lavoro.

Per avviare la sessione di lavoro programmata in precedenza, toccare il pulsante Repeat (ripeti) presente sullo schermo o premere il pulsante Repeat presente sul montante. La sessione di lavoro può essere ripetuta tutte le volte che si desidera.

6. Prosecuzione della programmazione di sessioni di lavoro come desiderato.

Una volta completata la sessione di lavoro è possibile continuare a programmare ulteriori sessioni di lavoro, come desiderato (vedere le fasi 3 e 4).

7. Se lo si desidera, indossare un cardiofrequenzimetro compatibile e misurare la frequenza cardiaca.

Vedere la fase 5 a pagina 11.

8. Terminato l'allenamento, spegnere la consolle, spegnere la pedana vibrante e disinserire il cavo di alimentazione.

Per spegnere la pedana vibrante, consultare la sezione ACCENSIONE E SPEGNIMENTO DELLA PEDANA VIBRANTE a pagina 7.

Per spegnere la consolle, consultare la sezione SPEGNIMENTO DELLA CONSOLLE a pagina 8.

USO DI UN PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

1. Accensione della pedana vibrante e della consolle.

Per accendere la pedana vibrante, consultare la sezione ACCENSIONE E SPEGNIMENTO DELLA PEDANA VIBRANTE a pagina 7.

Per accendere la consolle, consultare la sezione ACCENSIONE DELLA CONSOLLE a pagina 8.

2. Selezione del menu dei programmi di allenamento.

Per selezionare un programma di allenamento, toccare innanzitutto l'icona Training Programs (programmi di allenamento) nella schermata del menu principale.

3. Selezione del sesso.

Per selezionare il sesso, toccare l'icona Female (femminile) o l'icona Male (maschile).

4. Selezione dell'obiettivo di allenamento desiderato.

Per selezionare un obiettivo di allenamento, toccare l'icona dell'obiettivo di allenamento desiderato.

5. Selezione del programma di allenamento desiderato.

Per selezionare un programma di allenamento, trascinare il dito sull'elenco dei programmi di allenamento fino alla comparsa del programma di allenamento desiderato nel bersaglio sullo schermo, quindi toccare il nome del programma di allenamento desiderato.

6. Selezione del livello di difficoltà desiderato.

Per selezionare un livello di difficoltà, toccare l'icona del livello di difficoltà desiderato. Nota: se un livello di difficoltà non è disponibile per il programma di allenamento selezionato, l'icona appare in grigio sullo schermo.

7. Esecuzione degli esercizi del programma e monitoraggio della progressione sullo schermo.

Ogni programma è costituito da una serie di esercizi. Lo schermo visualizza le seguenti informazioni:

- Il nome del programma
- Un elenco scorrevole di esercizi del programma
- Il nome e il numero dell'esercizio attualmente selezionato nel programma
- Un'illustrazione o un video per mostrare come eseguire l'esercizio attualmente selezionato
- Un'illustrazione del gruppo muscolare che lavora grazie all'esercizio attualmente selezionato
- La durata dell'esercizio attualmente selezionato
- L'ampiezza dell'esercizio attualmente selezionato
- I pulsanti che controllano la vibrazione nell'esercizio attualmente selezionato

Per controllare la pedana vibrante, consultare la sezione USO DEI PULSANTI CHE CONTROLLANO LA VIBRAZIONE a pagina 10. Quindi, eseguire le esercizi del programma.

Il display calcola il tempo rimanente dell'esercizio attualmente selezionato. Una volta terminato il tempo, la pedana vibrante si arresta automaticamente.

8. Se lo si desidera, indossare un cardiofrequenzimetro compatibile e misurare la frequenza cardiaca.

Vedere la fase 5 a pagina 11.

9. Terminato l'allenamento, spegnere la consolle, spegnere la pedana vibrante e disinserire il cavo di alimentazione.

Per spegnere la pedana vibrante, consultare la sezione ACCENSIONE E SPEGNIMENTO DELLA PEDANA VIBRANTE a pagina 7.

Per spegnere la consolle, consultare la sezione SPEGNIMENTO DELLA CONSOLLE a pagina 8.

USO DELLA SERIE DI MOVIMENTI

1. Accensione della pedana vibrante e della consolle.

Per accendere la pedana vibrante, consultare la sezione ACCENSIONE E SPEGNIMENTO DELLA PEDANA VIBRANTE a pagina 7.

Per accendere la consolle, consultare la sezione ACCENSIONE DELLA CONSOLLE a pagina 8.

2. Selezione del menu della serie di movimenti.

Per selezionare la serie di movimenti, toccare innanzitutto l'icona del menu Movement Library (serie di movimenti) nella schermata del menu principale.

3. Selezione del sesso.

Per selezionare il sesso, toccare l'icona Female (femminile) o l'icona Male (maschile).

4. Selezione di una categoria della serie di movimenti.

Per selezionare una categoria della serie di movimenti, toccare l'icona Body Parts (parti del corpo) o l'icona Effects (effetti).

Se è stata selezionata l'icona Body Parts, passare alla fase 5. **Se è stata selezionata l'icona Effects**, passare alla fase 6.

5. Selezione del gruppo muscolare desiderato.

Per effettuare una selezione tra gli esercizi pensati per attivare gruppi muscolari specifici, innanzitutto toccare il gruppo muscolare desiderato sulla mappa del corpo. Quindi, toccare l'icona successiva. **Passare alla fase 7.**

6. Selezione dell'effetto desiderato dell'esercizio.

Per selezionare l'effetto di un esercizio, toccare l'icona dell'effetto desiderato. **Passare alla fase 7.**

7. Selezione dell'esercizio desiderato.

Per selezionare un esercizio, trascinare il dito sull'elenco degli esercizi fino alla comparsa del programma di allenamento desiderato nel bersaglio sullo schermo, quindi toccare il nome dell'esercizio desiderato.

8. Esecuzione dell'esercizio e monitoraggio della progressione sullo schermo.

Lo schermo visualizza le seguenti informazioni:

- Il nome e la descrizione dell'esercizio
- Un'illustrazione o un video per mostrare come eseguire l'esercizio
- Un'illustrazione del gruppo muscolare che lavora grazie all'esercizio
- La durata dell'esercizio
- L'ampiezza dell'esercizio
- I pulsanti che controllano la vibrazione nell'esercizio

Per controllare la pedana vibrante, consultare la sezione USO DEI PULSANTI CHE CONTROLLANO LA VIBRAZIONE a pagina 10. Quindi, eseguire l'esercizio.

Il display calcolerà il tempo rimanente dell'esercizio. Una volta terminato il tempo, la pedana vibrante si arresta automaticamente.

9. Se lo si desidera, indossare un cardiofrequenzimetro compatibile e misurare la frequenza cardiaca.

Vedere la fase 5 a pagina 11.

10. Terminato l'allenamento, spegnere la consolle, spegnere la pedana vibrante e disinserire il cavo di alimentazione.

Per spegnere la pedana vibrante, consultare la sezione ACCENSIONE E SPEGNIMENTO DELLA PEDANA VIBRANTE a pagina 7.

Per spegnere la consolle, consultare la sezione SPEGNIMENTO DELLA CONSOLLE a pagina 8.

MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLLE

IMPORTANTE: alcune delle impostazioni descritte potrebbero non essere attive. In alcuni casi, in seguito a un aggiornamento, la consolle potrebbe presentare alcune differenze nel funzionamento.

1. Accensione della pedana vibrante e della consolle.

Per accendere la pedana vibrante, consultare la sezione ACCENSIONE E SPEGNIMENTO DELLA PEDANA VIBRANTE a pagina 7.

Per accendere la consolle, consultare la sezione ACCENSIONE DELLA CONSOLLE a pagina 8.

2. Selezione del menu impostazioni e modifica delle impostazioni come desiderato.

Per selezionare il menu impostazioni, toccare l'icona delle impostazioni (ingranaggio). Dal menu impostazioni si possono modificare le seguenti impostazioni:

Modifica Lingua: per selezionare una lingua per il display della consolle, toccare innanzitutto l'icona Change Language (modifica lingua).

Inserire poi la seguente password:

FMFv8.8Admin2015MP

(Nota: la password è case-sensitive).

Infine toccare l'icona della lingua desiderata.

Collegamento alla Rete Wireless: per collegare la consolle a una rete wireless, toccare innanzitutto l'icona Admin (amministratore).

Inserire poi la seguente password:

FMFv8.8Admin2015MP

(Nota: la password è case-sensitive).

Infine toccare l'icona del collegamento wireless. A quel punto comparirà la schermata della rete wireless. Eseguire la ricerca delle reti wireless disponibili, selezionare la rete wireless desiderata dal menu e, se necessario, inserire la password di rete.

Modifica di Altre Impostazioni: è possibile modificare altre impostazioni, come il nome del dispositivo e la password di amministrazione.

Per modificare un'impostazione, toccare innanzitutto l'icona Admin e poi l'icona dell'impostazione che si desidera modificare.

Se necessario, inserire la seguente password:

FMFv8.8Admin2015MP

(Nota: la password è case-sensitive).

IMPORTANTE: se si modifica la password di amministrazione, prendere nota della nuova password e tenerla in un luogo sicuro.

3. Uscita dal menu impostazioni.

Per uscire dal menu impostazioni, toccare ripetutamente l'icona indietro.

MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI

MANUTENZIONE DELLA PEDANA VIBRANTE

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

Per pulire la pedana vibrante, 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.

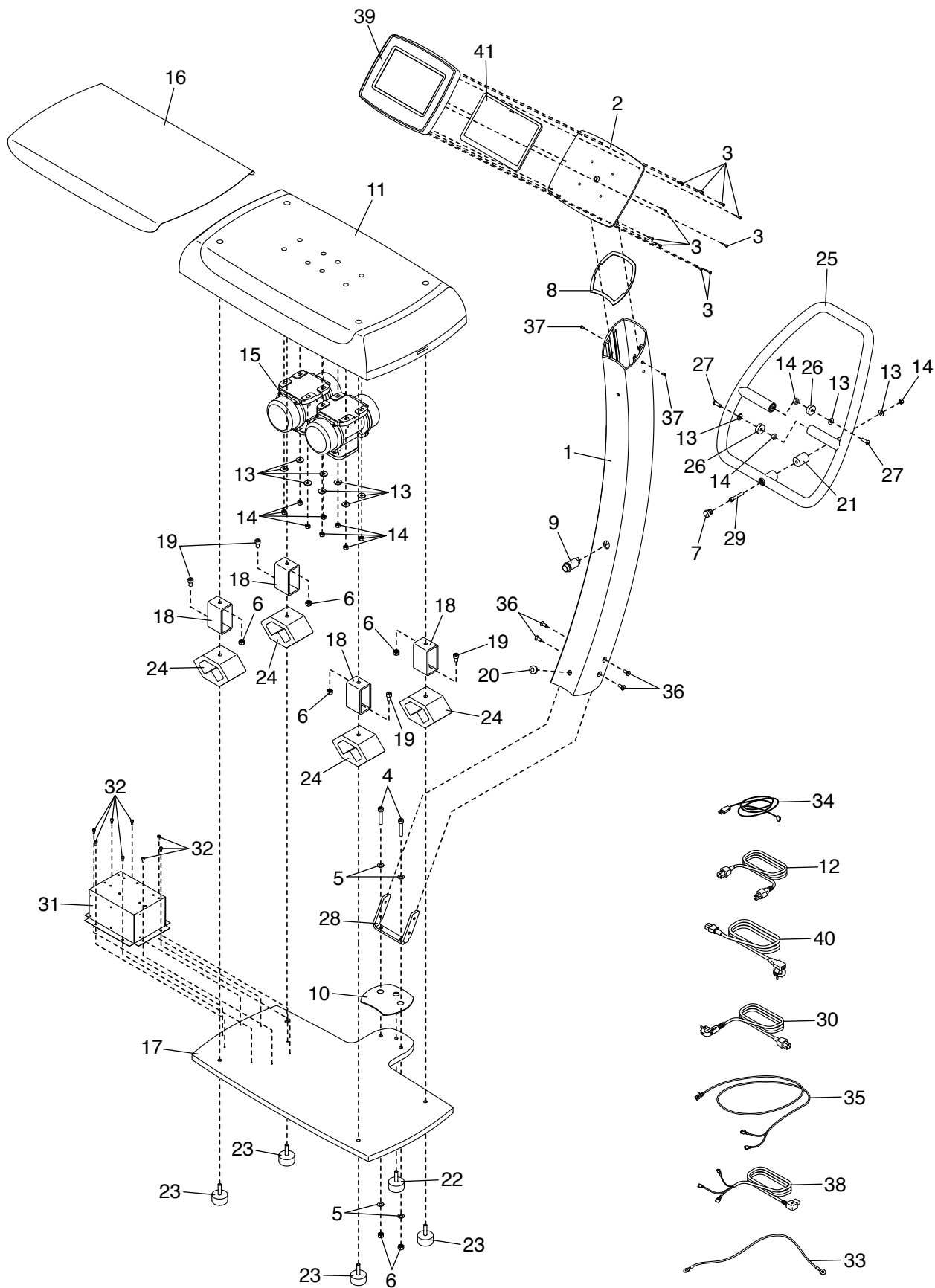
NOTE

ELENCO PEZZI

N° del Modello FMVB10915.0 R0816A

N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
1	1	Montante	22	1	Piedino Anteriore
2	1	Staffa Consolle	23	4	Piedino Posteriore
3	10	Vite Flangiata M4 x 20mm	24	4	Ammortizzatore
4	2	Bullone M10 x 70mm	25	1	Manubrio
5	4	Anello Nord-Lock	26	2	Distanziatore Piccolo
6	6	Dado Autobloccante M10	27	2	Vite Cappuccio M8 x 35mm
7	1	Cappuccio	28	1	Staffa Montante
8	1	Guarnizione Superiore	29	1	Vite Cappuccio M8 x 70mm
9	1	Pulsante Ripeti	30	1	Cavo di Alimentazione Europa
10	1	Guarnizione inferiore	31	1	Alloggiamento Unità di Controllo
11	1	Pedana	32	8	Vite Cappuccio M5 x 16mm
12	1	Cavo di Alimentazione Nord America	33	1	Cavo Messa a Terra
13	11	Rondella M8	34	1	Cavo Consolle
14	11	Dado Autobloccante M8	35	1	Cavo Ripetizione
15	1	Gruppo Vibrante	36	4	Vite M8 x 20mm
16	1	Copri Pedana	37	2	Vite M4 x 6mm
17	1	Base	38	1	Presca Cavo
18	4	Supporto Ammortizzatore	39	1	Ghiera Consolle
19	4	Vite Cappuccio M10 x 20mm	40	1	Cavo di Alimentazione Regno Unito
20	1	Gommino di Protezione	41	1	Tablet
21	1	Distanziatore Lungo	*	—	Manuale d'Istruzioni
			*	—	Poggia Piedi Piattaforma

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



CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI

Per qualsiasi domanda relativa ai contenuti del presente manuale o se alcuni pezzi fossero andati persi o risultassero danneggiati, si prega di contattare il nostro Servizio Assistenza Clienti ai numeri di telefono o agli indirizzi sotto indicati. **Prima di contattare il Servizio Assistenza Clienti munirsi del numero del modello, del numero di serie e del nome del prodotto (vedere copertina del presente manuale). Se si desidera ordinare un pezzo di ricambio, si prega di fornire il numero del pezzo e la relativa descrizione (vedere la l'ELENCO PEZZI e il DISEGNO ESPLOSO posti alla fine del presente manuale).**

Per i clienti residenti negli Stati Uniti

Numero verde: 1-800-201-2109, Lun.–Ven.
dalle 6.00 alle 18.00 MT
E-mail: customercare@freemotionfitness.com
Scrivere a:
FreeMotion Fitness
1500 South 1000 West
Logan, UT 84321-9813
Stati Uniti

Per i clienti residenti al di fuori degli Stati Uniti

Numero verde: 001-800-527-5417 o 001-435-786-3521,
Lun.–Ven. dalle 6.00 alle 15.00 USA Mountain Time
E-mail: intlcustomercare@freemotionfitness.com

GARANZIA LIMITATA

DURATA E COPERTURA DELLA GARANZIA

FreeMotion Fitness garantisce questo prodotto da difetti di lavorazione e materiali in caso di uso e manutenzione normali. I pezzi e la manodopera sono coperti da garanzia per un (1) anno, se non diversamente specificato nella fattura.

La garanzia decorre dalla data riportata sulla fattura di acquisto. Eventuali pezzi riparati o sostituiti durante il periodo di garanzia saranno garantiti per il periodo rimanente della garanzia originale.

CONDIZIONI E LIMITAZIONI

La garanzia del prodotto decade se sopraggiungono le seguenti condizioni:

1. La presente garanzia è personale e si applica solo all'originario acquirente.
2. La garanzia sull'assistenza si applica esclusivamente ai prodotti venduti negli Stati Uniti e in Canada. Rivolgersi al proprio rivenditore autorizzato FreeMotion Fitness per i dettagli sulla copertura degli interventi di assistenza nel proprio paese.
3. Eventuale manomissione, negligenza o manutenzione impropria.
4. Gli utenti che superano il peso massimo consentito indicato nel presente manuale. Nota: questo prodotto potrebbe non riportare nessuno peso massimo utente.
5. Danni provocati dallo spostamento del prodotto o da una conservazione impropria, dallo spostamento o conservazione del prodotto su un lato.
6. Uso o conservazione del prodotto all'esterno o in ambienti a elevata umidità, compresi complessi termali e piscine.
7. Danni provocati da collegamenti impropri o alimentazione elettrica insufficiente. Nota: questo prodotto potrebbe non necessitare di alcun collegamento.

La presente garanzia non si applica a:

1. Accessori ornamentali comprese impugnature, sedili, adesivi ed etichette.
2. Spese di spedizione per il ritiro e la consegna in caso di riparazione.
3. Eventuali problemi derivanti da errato montaggio o consegna.

IN CASO DI NECESSITÀ DI ASSISTENZA

L'assistenza in garanzia di FreeMotion Fitness può essere richiesta rivolgendosi al rivenditore autorizzato presso il quale è stato acquistato il prodotto. Conservare la fattura originale e il numero di matricola. Qualora il presente prodotto presenti un guasto coperto dai termini di garanzia, FreeMotion Fitness potrà decidere se procedere alla riparazione, sostituzione o rimborso del prezzo di acquisto. FreeMotion Fitness rimborsa ai tecnici dell'assistenza le spese di viaggio entro la rispettiva area di competenza per servizi in garanzia. Per servizi oltre l'area di competenza potranno essere addebitati costi aggiuntivi.

FreeMotion Fitness non è responsabile per danni indiretti, speciali o conseguenti derivanti da o correlati all'uso o alle prestazioni del prodotto o danni per eventuali perdite economiche, perdite di beni, perdite di utili o profitti, perdite di sfruttamento o uso, costi di rimozione, installazione o altri danni conseguenti. Alcuni stati non consentono esclusioni o limitazioni di danni indiretti. Pertanto la limitazione di cui sopra potrebbe non applicarsi all'utente. La presente garanzia accorda diritti specifici; è possibile che sussistano altri diritti che variano da stato a stato.

PER CONTATTARE FREEMOTION FITNESS

Consultare la sezione precedente CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI.